

BRÖTES — CHILE —

WWW.BROTESCHILE.CL

 @BROTOS CHILE

 @COMUNIDADBROTOSCHILE

COMO



GERMINAR

FRASCO

Germinar en frasco es uno de los metodos mas faciles y eficientes para germinar, prácticamente sirve para todas las semillas a excepción de las mucilaginosas (Chia, Linaza, Mostaza).

Germinar en frasco nos permite generar una gran cantidad de brotes en un espacio reducido, en el mueble de tu cocina podrias producir alimento para 50 personas diarias si tu quicieras.

En algunos pueblos ancestrales germinaban en vasijas de Jade o en vasijas de arcilla.

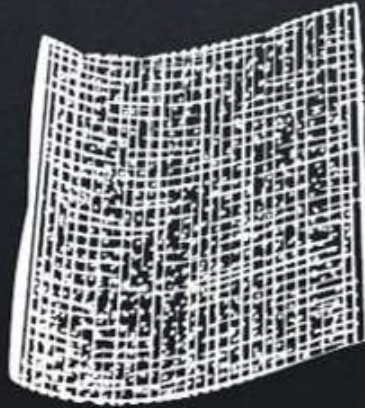


MATERIALES



ENVASE DE VIDRIO

TELA O REJILLA



ELÁSTICO



SEMILLAS



AGUA

Todos los materiales son muy fáciles de encontrar en casa, si no tienes una tela o rejilla puedes utilizar un colador.

Lavado

250 ML



IMPORTANTE !

**UTILIZAR SEMILLAS
CON ALTO % DE
GERMINACION**

SEMILLAS

Antes de partir el proceso de germinación vamos a lavar nuestras semillas para eliminar suciedad, esporas de hongos y los inhibidores de crecimiento naturales que tienen. De esta manera dejamos nuestras semillas preparadas para comenzar a despertarlas. Para lavarlas agregamos un puñado de semillas al frasco con agua, agitamos muy bien, escurrimos y repetimos la operación 2 veces.



Remojo

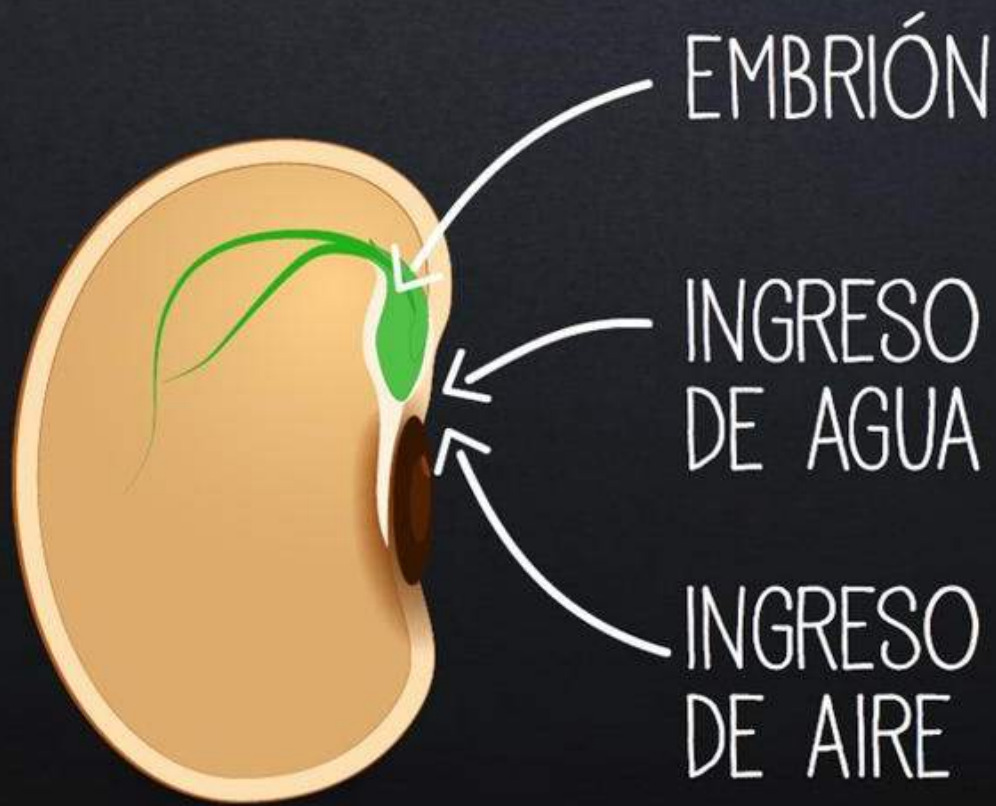


INGRESO
DE AGUA

PASO 1. Una vez lavadas dejamos las semillas cubiertas de agua por algunas horas (Desde 4 a 16 hrs segun la especie, **ver tabla de tiempos**), lo que aqui ocurre es que la semilla pasa de tener un 5% de agua a tener entre un 85%. Este proceso debe ser en oscuridad (como ejemplo puede ser un mueble de la cocina)



PASO 2. Pasadas las horas de remojo sacamos todo el agua que quede en el frasco, las semillas deben solo quedar húmedas, muy importante en esta etapa no dejar agua en la base del frasco ya que las semillas de su base se ahogaran y posteriormente se pudrirán. (Puedes dejarlo estilar donde secas los platos o sobre un bowl), luego nuevamente lo dejas en oscuridad.



Lo que sucede cuando sacamos el agua y dejamos las semillas solo húmedas es que ingresa aire y oxígeno al interior de la semilla, ahora se juntan el aire y el agua y ambos activan el embrión, en este minuto podemos decir que nuestras semillas comienzan a despertar, comienza la vida y un sin fin de cambios internos, además la multiplicación de enzimas, nutrientes, minerales y vitaminas. Y ya puedes empezar consumirlos!



Mantención

PASO 3. La mantención es muy sencilla, solo debemos mantener húmedas nuestras semillas y para eso las mojamos y enjuagamos 2 veces al día cuidando de sacar todo el agua sobrante al frasco. Una vez que aparece la primera hoja podemos sacar el frasco de la oscuridad y dejarlo a la luz (no directa del sol), activaremos la fotosíntesis y obtendremos clorofila!. Guardarlos en el refrigerador si no quieres que sigan creciendo.

BANDEJA

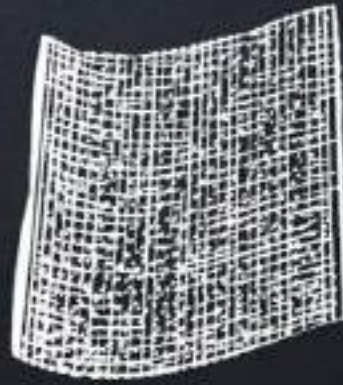


La germinación en bandeja también sirve para todo tipo de semillas, pero es indispensable para las mucilaginosas (chia, linaza, mostaza, albahaca, etc) ya que estas semillas generan un gel (mucilago) que debe ser absorbido por algún sustrato, en este caso utilizamos un paño, un absorbente de papel o un trozo de arpillera.

La bandeja es ideal para producir Microgreens (Brotes de entre 5 a 10 días) que son muy ricos en nutrientes y clorofila.

MATERIALES

PAÑO O GASA



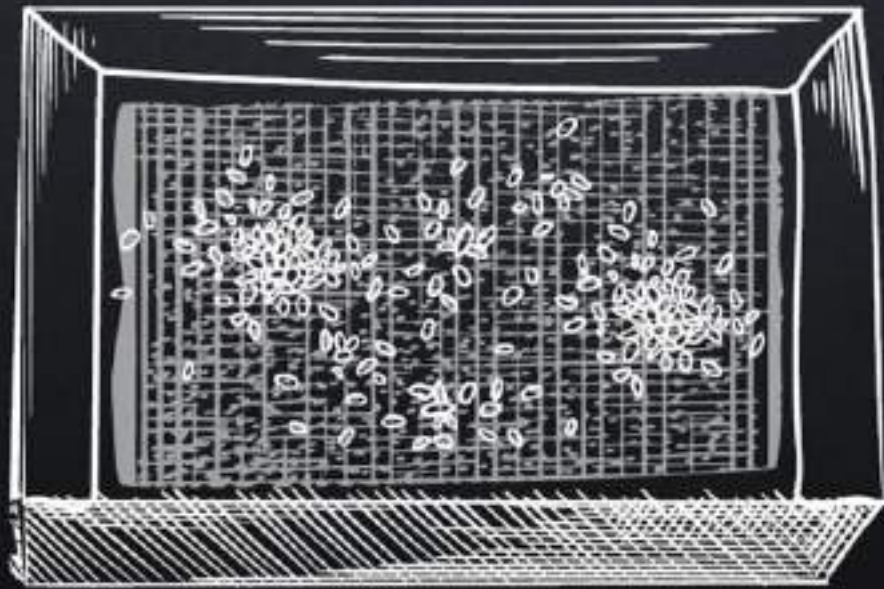
SEMILLAS

ASPERSOR
CON AGUA



BANDEJA

La bandeja puede ser un plato, un bowl, un cesto de fruta reciclado, etc, etc



Humedeces el paño, lo pones en la superficie de la bandeja, esparces las semillas (lo mas homogeneamente posible) y con el aspersor las mojas abundantemente, repites esta operacion 2 a 3 veces al día. Los primeros días tapa la bandeja para evitar la luz, luego que aparece la primera hoja ya pueden estar a la luz. Desde el 5to día puedes comenzar a consumirlos!



BANDEJA

CON TIERRA

La producción de brotes y germinados en tierra esta desarrollada mayoritariamente para cultivos que estarán mas de 10 días en desarrollo como el Wheatgrass (pasto de trigo), Girasoles y algunas leguminosas.

El sentido es extraer parte de los nutrientes de la tierra los que darán mas fuerza a los brotes para vivir pasado 10 días. En el caso del wheatgrass es tremendamente eficiente en captar los nutrientes de la tierra lo que le da mayores propiedades benéficas al consumir el jugo de su pasto.



Pon tierra en la superficie de la bandeja, humedecela, esparce las semillas (lo mas homogeneamente posible) y con el aspersor las mojas abundantemente, repites esta operacion 2 a 3 veces al día. Los primeros días tapa la bandeja para evitar la luz, luego que aparece la primera hoja ya pueden estar a la luz. Desde el 9no día puedes comenzar a consumirlos!

RECOMENDACIONES

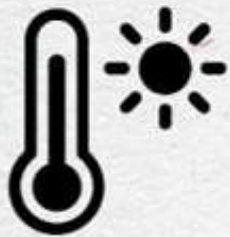


TABLA DE TIEMPOS

TIPO DE SEMILLA	TIEMPO DE REMOJO	TIEMPO DE GERMINACIÓN
LENTEJA	4 A 12 HRS	2 A 10 DÍAS
TRÉBOL	4 A 12 HRS	3 A 10 DÍAS
ALFALFA	4 A 12 HRS	3 A 7 DÍAS
GIRASOL	8 A 12 HRS	7 A 10 DÍAS
FRIJOL MUNG	8 A 14 HRS	3 A 7 DÍAS
MOSTAZA	SIN REMOJO	4 A 10 DÍAS
TRIGO	12 A 24 HRS	2 A 4 DÍAS
CHÍA / LINAZA	SIN REMOJO	5 A 10 DÍAS
ALMENDRA	12 A 24 HRS	2 A 3 DÍAS



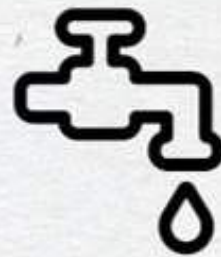
¿QUÉ DAÑA MIS BROTES?



**TEMPERATURAS
EXTREMAS**



**MALAS
SEMILLAS**



**AGUA
CONTAMINADA**



**VENTILACIÓN
INADECUADA**



**EXCESO DE
AGUA LIBRE**

Asegúrate de conseguir semillas sin químicos y de alto % de germinación, las temperaturas que no superen los 38°C (Ideal entre 22 y 24°C). Nunca tapes el frasco, siempre debe haber ingreso de aire, recuerda que los brotes están vivos y respiran.

TIPS

ES RECOMENDABLE separar las cáscaras para la conservación de los germinados. Para esto, se colocan los germinados en un recipiente con agua y entonces las cáscaras flotan y se van a la superficie, y las retiramos con un colador.

ANTES DE GUARDARLOS asegúrate de que no tengan agua, ya que se pudren más fácilmente. Sécalos con papel de cocina y guárdalos en el refrigerador en un recipiente.

AL TENER VARIAS BANDEJAS Y FRASCOS, puedes hacer una bandeja o frasco cada dos a tres días. Así siempre tendrás germinados.

TU ELIGES CUANDO CONSUMIRLOS, Puedes comenzar a probarlos desde el segundo día, te recomiendo mezclarlos en distintas etapas de crecimiento, así unes energía, clorofila, enzimas y nutrientes a su máxima capacidad.

FRECUENTES

PREGUNTAS



¿QUE DEBO TENER EN CUENTA AL COMPRAR LAS SEMILLAS?

Lo primero es cerciorarse de que las semillas sean orgánicas o no tratadas (libres de pesticidas) y que esten bien conservadas para que tengan un alto porcentaje de germinación. (Puedes ensayar germinando pocas semillas en tu casa y sacar el % de germinación)

¿CÓMO GUARDO LOS GERMINADOS EN EL REFRIGERADOR?

Lo más indicado es guardarlos en un frasco de vidrio con una servilleta absorbente en el fondo y tapado. Esto permite una mejor conservación. Lo principal que debe tener en cuenta es guardarlos lo mas seco posible para que no se le pudran.



¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS BROTES REFRIGERADOS?

Si los guardaste bien secos te deberían durar entre 10 a 15 días, recuerda que siguen vivos, el frío solo baja su metabolismo.

¿SE COCINAN LOS GERMINADOS?

La idea es no cocinarlos para obtener el 100% de sus beneficios, de todas maneras puedes hacer preparaciones con cocción, de todas maneras serán mas nutritivos que una preparación sin germinar.

¿EXISTEN ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE AVALAN SUS BENEFICIOS?

Nuestros ancestros no necesitaban corroborar científicamente los poderes de la naturaleza, pero hoy estan muy respaldados por cientos de centros de investigación, científicos y médicos como: El Dr. David Beguin del departamento de nutrición humana de EEUU, la Dra Ann Wigmore, Dr. Mercola, Dr. Victor Kulvinskis, entre otros.



¿QUE CANTIDAD DE BROTES PUEDO CONSUMIR DIARIAMENTE?

No hay una cantidad determinada debido a la bio individualidad de cada persona, pero algunos estudios indican que con 30 a 50 gr diarios tendrías los nutrientes necesarios para todo el día.

¿BAJO DE PESO CON LOS GERMINADOS?

En general se percibe un gran cambio en el peso corporal, pero se debe a la acción reconstructiva y de equilibrio que generan los germinados en tu cuerpo, por lo tanto es tu propio cuerpo el que reacciona.

¿PUEDEN CONSUMIRLO LAS EMBARAZADAS?

Si ya estan integrados en tu dieta no hay problema, pero si no lo están lo recomendable es comer máximo 20 gr diarios para que tu cuerpo no entre en un estado de depuración fuerte.



¿PUEDEN CONSUMIRLO LOS NIÑOS?

Es IDEAL para ellos, los brotes y germinados les entregaran todos los nutrientes y energía en su etapa de desarrollo, prueba haciéndolos junto a ellos e incorpóralos en sus sandwich, ensaladas, etc

¿QUE HAGO SI ENCUENTRO HONGOS EN MIS GERMINADOS?

Este es el punto mas critico, si encuentras hongos o mohos debes eliminar el cultivo completo y no arriesgarte a consumirlos.

¿PUEDEN TENER UN PAPEL EN LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE EN EL MUNDO?

Asi es!!, Hoy pueden llegar a ser nuevamente una de las herramientas mas poderosas para recuperar la soberania y seguridad alimenticia en el mundo. Brotes Chile lleva un programa Mundial junto a México llamado **"Alimentando al Mundo de Vida"**





Muchas gracias. Espero que el tiempo que has dedicado a esta guía te haya servido para relacionarte de mejor manera con tu cuerpo y la naturaleza.

Y bueno, si sigues con ganas de aprender y profundizar en los beneficios de la "Alimentación viva", y de otras herramientas ancestrales ponte en contacto para hablarte sobre nuestros talleres y programas.

Más información en
comunidad@broteschile.cl

Sigamos sembrando conciencia.
Sigamos caminando juntos.

¡HASTA PRONTO!.

Tomás Calderón

BRÖTES — CHILE —

WWW.BROTESCHILE.CL

 @BROTOS CHILE

 @COMUNIDADBROTOSCHILE