

BRÖTES  
— CHILE —

---

# REJUVE LAC

---

BEBIDA ENZIMÁTICA Y  
PROBIÓTICA A BASE DE BROTES



A photograph showing a glass filled with a light-colored, frothy beverage (Rejuvelac) on a wooden surface. To the left of the glass is a pile of small, light-brown, sprouted grains (likely wheat or rye) scattered on the wood. The background is a dark, textured wooden surface.

# EL ELIXIR

---

Aquí llega otro gran secreto a partir de germinados: **EL Rejuvelac**, término francés que alude a su propiedad rejuvenecedora (por la gran cantidad de enzimas y probiótica (por los lactobacilos)

La base de alimentación viva son los germinados y los fermentados, pero ¿y si unimos ambos? Si fermentamos los germinados obtendremos una maravillosa bebida, **el Rejuvelac**. Una bebida fermentada a base de semillas germinadas y agua pura, muy fácil de preparar y esta lista en menos de 3 días.

Por sus grandes beneficios y cualidades ha sido llamada "**elixir de la juventud**".



# ECONÓMICO

---

El rejuvelac es algo diferente a la mayoría de bebidas y alimentos fermentados ya que no necesita de ningún iniciador o «starter».

Se considera una «fermentación libre» porque los microorganismos necesarios están presentes de forma natural en los granos o semillas germinadas.

Lo mejor de esta bebida fermentada es lo fácil y rápida de hacer y muy barata ya que solo necesitaras un puñado de semillas y agua de buena calidad.

Además nos va a servir como iniciador para otros alimentos fermentados como, quesos o yogures de frutos secos y semillas.



# PROPIEDADES

---

Esta bebida se puede hacer con muchos tipo de semillas germinadas.

Es una buena fuente de vitaminas B, además de la E (energetizante y antioxidante).

Contiene aminoácidos esenciales, minerales, fosfatos, amilasas, carbohidratos, que la hacen una buena fuente energética, nutricional y revitalizante.

Es rica en vitaminas C y E, y tiene propiedades anti-anémicas y antibióticas.

Además obtendremos muchos otros nutrientes dependiendo del germinado que estemos utilizando para su elaboración.



# PROBIÓTICOS

---

El rejuvelac nos aporta una gran cantidad de probióticos (Lactobacillus y Bifidobacterium) los cuales nos ayudan a mejorar la absorción y limpieza de nuestro colon, previniendo una gran cantidad de enfermedades y desintoxicando nuestro organismo.

Ademas nos ayuda a la regeneración de estos microorganismos que se encuentran en la mucosa del intestino y que cumplen distintas funciones: favorecen la asimilación de nutrientes, eliminan toxinas y **refuerzan el sistema inmune**,

Son la primera línea de defensa encargada de neutralizar los microorganismos patógenos que llegan al sistema digestivo con los alimentos.



# ENZIMAS

---

El rejuvelac nos aporta un nivel muy alto de enzimas. Hoy la base de nuestra alimentación es muy pobre o nula en enzimas, muchos de los alimentos que consumimos están cocidos, elaborados o pasados por algún proceso térmico.

Debes saber que muchas de las enzimas se destruyen sobre los 48°C. Imaginate que las temperaturas que alcanzan nuestros alimentos durante la cocción superan ampliamente los 100°C, dependiendo de la forma de cocción. La comida "calentita" que nos llevamos a la boca ronda los 80°C, allí ya NO hay enzimas esenciales.

Nuestro cuerpo al ocupar nuestras enzimas nativas se desgasta, trabaja más de la cuenta y en consecuencia envejecemos antes.



**BENEFICIOS**



---

Fortalece fuertemente el sistema inmunológico que nos protege de las enfermedades.

Reduce y facilita la digestión, alivia del estreñimiento y limpia el tracto intestinal.

Los beneficios de tomar esta agua, se notan sobre todo en la salud de la piel, el cabello y la cara.

Tomando a diario rejuvelac, tu piel lucirá más radiante y saludable gracias al contenido en vitamina E, un potente antioxidante.

Si tienes problemas de candidas, te ayudará en tu tratamiento para combatirla.

Nos mantiene el colon limpio y sano!





**COMO SE TOMA?**



# TÓMALO A DIARIO

El rejuvelac, es una bebida rejuvenecedora que se puede beber sola, mezclada con jugos, batidos de frutas y verduras o sopas frías. Nunca debemos calentarla para beberla, ya que estropearíamos las enzimas.

Para su consumo también se puede combinar con jugos de fruta, jengibre, limón u albahaca, lo que mejorara su sabor y le aportara frescura.

Para un consumo diario es recomendable dosis de 70 cc a 100 cc. Ideal en la mañana como ayuno. Esto lo podemos repetir 2 a tres veces al día recomendando ingerirlo 30 minutos antes de alguna comida.

En casos de depuraciones como coayudante de tratamientos se puede llegar a beber hasta un máximo de 500 cc diarios.

# QUE SEMILLAS USO?

---



Aunque la mayoría de recetas que vas a encontrar para hacer rejuvelac son con granos de trigo germinado (receta original), también te recomendamos hacer rejuvelac con las semillas de lenteja, trébol, quinoa, rábanos o brocoli. El agua enzimática de estos dos últimos tiene un olor bastante fuerte por el alto contenido en azufre (sulforafano), siendo muy beneficioso para personas enfermas de cáncer o que simplemente quieren prevenirlo.

También puedes hacer mezclas creativas semillas ya que sus sabores cambian según la semilla que utilices.

Si no puedes tomar gluten, te recomendamos las de alfalfa, brocoli, quinoa, trébol o lentejas. El trigo sarraceno germinado también puedes utilizarlo.

COMO

PREPARARLO





# PASO UNO

---

## **INGREDIENTES (para 2 litros de Rejuvelac)**

- 50 gr de las semillas que elijas.
- Agua purificada (como mínimo libre de cloro)

## PROCEDIMIENTO:

Germinar los 50 gr de semillas ya elegidas (puedes ver en la guía de germinación para aprender a germinar semillas)

Una vez que ya tengas los germinados (de 3 días) debes agregarlos a una jarra de vidrio de 1 litro (también puede ser un frasco conservero) y añade agua purificada hasta casi llenarla, deja un espacio de 4 cm entre el agua y la boca del frasco.

Tapa la boca de la jarra con una gasa o paño de cocina para evitar que se contamine y al mismo tiempo permitir el paso de aire.



# PASO DOS

---

## LA FERMENTACIÓN

Coloca la jarra tapada con el agua y los germinados en un lugar donde no le dé la luz directa y a temperatura ambiente (20-22°C), ideal en tu cocina. Deja fermentar durante 48 a 72 horas.

Pasado este tiempo notarás que el agua se ha tornado algo turbia y que hay un ligero burbujeo.

Ya está listo tu rejuvelac! ahora ya puedes colarlo y probarlo. El sabor es algo ácido y suele tener olor fuerte.

Con las semillas germinadas puedes hacer un segundo rejuvelac dejandolo reposar solo por 48 horas. Puedes conservarlo en el refrigerador durante máximo una semana .

# DISFRUTA

---

## EL ELIXIR DE LA JUVENTUD

Ahora ya estas listos para comenzar a integrar lo mejor de la fermentación y el poder de los germinados en una maravillosa bebida probiótica-enzimática

Tómalo sólo, con limón, con wheatgrass o añadido a tus batidos y jugos verdes.

Recuerda tomarlo 30 minutos antes de tus comidas o 30 minutos después, veras como ayuda a regenerar tu sistema digestivo.

Puedes revisar en nuestra pagina exquisitas recetas en base al rejuvelac.



# RECOMENDACIONES





**ASEGURATE DE** limpiar bien el frasco o la jarra que usaras, ademas de utilizar semillas que no estén contaminadas. El proceso de fermentación debe ser muy inocuo.

**MAL OLOR** el rejuvelac en general es de olor fuerte, pero si notas un olor acido y ves presencia de espuma amarilla (la espuma superficial debe ser blanca), entonces no lo tomes.

**NO LO CALIENTES**, Si lo guardas en el refrigerador y lo quieres tomar mas calentito, entonces dejalo reposar a temperatura ambiente, nunca lo calientes o romperas las enzimas y mataras los probioticos.

**COMBINA SEMILLAS**, Puedes combinar distintos germinados. Los que te recomiendo preparar son las siguientes combinaciones: trigo - lenteja, brócoli - lenteja o quinoa - trébol



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](mailto:comunidad@broteschile.cl)

Sigamos sembrando conciencia.  
Sigamos caminando juntos.

¡HASTA PRONTO!

*Tomás Calderón*

# BRÖTES — CHILE —

WWW.BROTESCHILE.CL



@BROTOS CHILE



@COMUNIDADBROTOSCHILE

# BRÖTES

## — CHILE —

Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda limitado a su autor Tomás Calderón. Ten en cuenta que detrás de todo esto hay mucho trabajo, espero que lo entiendas y lo valores.

