



conscienciaviva
Alimentación de luz, consciencia de vida

Alimentación consciente (orgánica y vegana)

28 May 2020

Tabla de contenidos

Programa de clases.....	3
Colaboradores.....	4
¿Por qué veganismo?.....	4
Producción orgánica vs. convencional.....	6
Ferias orgánicas	7
Consumo consciente	8
Maestros de alimentación consciente.....	9
Ácido/neutro/alcalino.....	10
Gunas	11
Germinados	13
Tabla para activación y remojo.....	16
Notas	17

Programa de clases

Semana por semana

1. Alimentación consciente	¿Qué es el veganismo?	Alimentos agro-ecológicos, orgánicos, locales y estacionales	¿Qué es la alimentación consciente?	Sátvicos, rajásicos y tamásicos	Activación de semillas y remojo de frutas	Germinados y brotes
2. Jugos y licuados	Jugo de pasto de trigo [wheatgrass]	Jugo verde	Licuado verde	Limonada electrolítica	Rejuvelac o agua enzimática	Kéfir de agua y de uva
3. Lácteos vegetales	Leche de almendras	Leche de semillas oleaginosas	Queso seco, cremoso, parmesano, duro	Quesos fermentados (rejuvelac / probióticos)	Mantecas	Yogur de almendras y coco
4. Entradas y condimentos	Aceite cilantro y aceite tomate	Gomasio	Gazpacho / Sopa de miso	Arrollados de algas, rellenos de vegetales	Salsa de ciruelas para remojo	Tacos con "carne" de nueces
5. Ensaladas y aderezos	Aderezos y mayonesas	Coleslaw con aderezo de jengibre	Ensalada Rusa	Ensalada Waldorf con mayonesa	Tabule con muhammara y galletas za'atar	Ensalada César con croutons y aderezo
6. Pastas y salsas	Ketchup	Salsa Alfredo	Espaguetis con salsa y queso seco	Ravioles rellenos de queso	Lasaña con salsa, ricota y hojas verdes	Ñoquis con salsa y polvo de tres hojas
7. Platos principales	Combinación y compatibilidad de alimentos	Arroz coliflor	Milanesas	Faláfel con hummus de semillas	Tarta de repollo	Chucrut
8. Deshidratados	Técnicas de deshidratación	Hamburguesas vegetales	Pan esenio con zanahoria y coco	Pizza de vegetales, con queso crema y salsa de tomate	Fainá	Masas flexibles
9. Postres	Endulzantes (frutas secas, mosto de uva, estevia, xylitol)	Alfajores de "dulce de leche"	Helado de frutos rojos	Terrina de manzana	Manteca de coco	Tarta de banana y coco / Tarta de mango
10. Chocolate	Varietades de cacao	Templado de chocolate	Barras y bombones de chocolate negro	Bombones de chocolate blanco pintados	Brownie / Mousse de chocolate	Torta de chocolate

Algunas recetas están sujetas a cambios según disponibilidad estacional de ingredientes.

Colaboradores

Cajú

Ecotienda online; +54 9 11 5329 4195; www.caju.com.ar

Flor Martín

Frutas, hojas, verduras y productos orgánicos; +54 11 4911 7601; www.facebook.com/florenciamartin82

Luzvida

Brotos de trigo orgánico; +54 11 4722 1036; www.luzvida.com

¿Por qué veganismo?

Razones para ser vegano

¿Tienes que elegir entre un estilo de vida saludable, divertido, moderno y un estilo de vida justo, sustentable y compasivo? No, puedes tenerlos todos. Dale una mirada al documental [Haz la conexión](#) de la [Sociedad Vegana](#), para explorar las razones de porque la gente elige ser vegana.

Un vegano es alguien que vive sin explotar animales, por el beneficio de los animales, la gente y el planeta. Los veganos se alimentan de una dieta basada en vegetales y plantas, con nada que provenga de los animales (sin carne, leche, huevos o miel, por ejemplo). El estilo de vida vegano también evita el cuero, lana, seda y otros productos de vestir o para cualquier otro propósito.

Principales razones para elegir un estilo de vida vegano

Es una elección saludable

Una dieta vegana balanceada (también referida como *dieta basada en vegetales*) está vinculada a gran cantidad de recomendaciones saludables en la actualidad tales como comer más frutas, vegetales y granos integrales y consumiendo menos colesterol y grasas saturadas. Las dietas veganas balanceadas son a menudo ricas en vitaminas, antioxidantes y fibra, y pueden disminuir las posibilidades de sufrir de enfermedades tales como diabetes, enfermedades del corazón, y algunos tipos de cáncer. Las dietas basadas en vegetales bien pensadas son convenientes para todas las edades y estados de la vida.

Es compasión

Mucha gente se vuelve vegana por la preocupación en la manera en que los animales son tratados. Algunos refieren al uso innecesario y la matanza de los animales – innecesaria ya que no necesitamos productos animales para alimentarnos y vestirnos.

La consciencia pública de las condiciones de los animales de granja e industrias está gradualmente aumentando y se está haciendo más y más difícil de demandar no tener por lo menos cierto conocimiento del tratamiento que soportan. Los animales sensibles e inteligentes son a menudo mantenidos bajo condiciones de hacinamiento y suciedad donde ellos no pueden moverse o llevar a cabo sus comportamientos naturales. Al mismo tiempo, muchos sufren de problemas serios de salud y aún la muerte debido a que son criados selectivamente para crecer o producir leche o huevos a un rango mayor que sus cuerpos pueden hacer frente.

A pesar de cómo fueron aumentando, todos los animales de granja para comida tienen el mismo destino en el matadero. Esto incluye los millones de terneros y gallos que son asesinados cada año como *productos de desecho* de la producción de leche y huevos, y los animales de granja por su leche y huevos son asesinados en una fracción de su esperanza de vida natural. Eligiendo una dieta vegana es una demostración diaria de compasión por estas criaturas.

Es mejor para el planeta

El cambio a una dieta basada en vegetales es una forma efectiva para un individuo de reducir su huella ecológica. Las dietas veganas pueden producir una cantidad mucho menor de emisiones de gas de efecto invernadero que las dietas basadas en carne. Un estudio de la Universidad de Chicago encontró que la dieta *típica* de Estados Unidos genera el equivalente a casi 1.5 toneladas más de dióxido de carbono por persona por año que una dieta vegana. La industria del ganado es responsable del 18% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero, más que el sector de transporte en su totalidad (el cual produce el 13.5%), incluyendo la aviación.

Las dietas basadas en vegetales solo requieren alrededor de un tercio de la tierra y agua necesarios para producir una dieta típica occidental. Los animales de granja consumen mucha más proteína, agua y calorías de las que producen, por lo que grandes cantidades de cultivos y agua se necesitan para producir *productos* animales para alimentar humanos que los necesarios para alimentarnos directamente con una dieta basada en plantas. Con agua y tierra más escasos globalmente, el hambre mundial aumentando y la población del planeta en crecimiento, es mucho más sostenible comer alimentos vegetales que utilizar preciosos recursos para alimentar animales de granja.

Los animales de granja y los productos de su alimentación también contribuyen a otros problemas ambientales tales como tala de árboles, contaminación de agua y degradación de la tierra.

Es deliciosa

Hay deliciosos platos basados en vegetales alrededor del mundo: de India, vegetales al curry; de Italia, espaguetis y ensaladas; de Turquía, humus; de Méjico, legumbre y tortillas... y la lista continúa.

Muchas comidas familiares tienen versiones veganas – los veganos pueden disfrutar de pizzas, salsas, ensaladas, hamburguesas y aún tortas de chocolate. La variedad de alimentos veganos disponibles en locales y restaurantes está aumentando con el tiempo – llevar una dieta vegana nunca fue tan fácil.

Eligiendo vivir una vida libre de productos animales significa elegir un camino que es más amable con la gente, los animales y el planeta. De hecho, existen buenas razones para rechazar la carne, huevos y productos lácteos con tantas deliciosas alternativas libres de animales que la pregunta real no es *¿por qué veganismo?* sino *¿por qué no?*

FUENTE [The Vegan Society](#)

Producción orgánica vs. convencional

En la siguiente tabla se muestran las diferencias entre la producción orgánica y la producción convencional. Nótese las diferencias asombrosas en contenido nutricional entre orgánica y convencional, por ejemplo el contenido de hierro en tomates y espinaca, y la carencia de cobalto en producción convencional. El cobalto sirve como base para la vitamina B-12, por lo que consumir vegetales de producción convencional puede contribuir a deficiencias de B-12.

Los fertilizantes químicos nunca podrán enriquecer el suelo vivo pero sí dañarlo o aún destruirlo con consecuencias devastadoras para las plantas, los animales, y la gente.

Orgánico vs. convencional

Vegetales	Total mineral	Fósforo	Calcio	Magnesio	Potasio	Sodio	Boro	Manganeso	Hierro	Cobre	Cobalto
Repollo											
Orgánica	10.38	0.38	60.0	43.6	148.3	20.4	42.0	13.0	94.0	48.0	0.15
Comercial	6.12	0.18	17.5	13.6	33.7	0.8	7.0	2.0	20.0	0.4	0.00
Lechuga											
Orgánica	24.48	0.43	71.0	49.3	176.5	12.2	37.0	169.0	516.0	60.0	0.19
Comercial	7.01	0.22	16.0	13.1	53.7	0.0	6.0	1.0	9.0	3.0	0.00
Tomate											

Consciencia Viva

Vegetales	Total mineral	Fósforo	Calcio	Magnesio	Potasio	Sodio	Boro	Manganeso	Hierro	Cobre	Cobalto
Orgánica	14.20	0.35	23.0	59.2	148.3	6.5	36.0	68.0	1938.0	53.0	0.63
Comercial	6.07	0.16	4.5	4.5	58.8	0.0	3.0	1.0	1.0	0.0	0.00
Espinaca											
Orgánica	28.56	0.52	96.0	203.9	237.0	69.5	88.0	117.0	1584.0	32.0	0.25
Comercial	12.38	0.27	47.5	46.9	84.6	0.0	12.0	1.0	49.0	0.3	0.20
Investigación conducida por Firman Bear en Universidad Rutgers en el Catálogo del Jardinero Natural (1995)											

Ferias orgánicas

Las ventajas de las ferias y mercados orgánicos son muchas. Una es que podemos generar una relación directa con el productor. Ellos pueden enseñarnos como trabajan la tierra, cuando realizan la siembra, que tipo de abonos utilizan, que tipo de compuesto orgánico generan, donde producen y hasta algunos hacen visitas guiadas a los campos de producción. De esta manera conoceremos de donde provienen nuestros alimentos de todos los días.

Direcciones de ferias orgánicas y consumo responsable de Argentina y Uruguay

Feria o mercado	Descripción	Lugar
Bioferia	Feria popular de agroecología familiar.	Plazoleta del Barrio Cano, Mendoza, Argentina
Biomercado	Mercado verde itinerante en la Plaza San Martín donde todos sus stands están hechos con materiales de descarte.	Plaza San Martín de Berazategui (Avenida Mitre y calle 6), GBA, Argentina
Buenos Aires Market	Nuevo mercado verde itinerante en la Plaza San Martín donde todos sus stands están hechos con materiales de descarte.	Ciudad de Buenos Aires, Argentina
El Galpón	Centro comunal de abastecimiento.	Federico Lacroze 4171, CABA, Argentina
Mercado Solidario Bonpland	Mercado de Economía Solidaria Bonpland, espacio de cooperación productiva dentro de los principios básicos de la economía social, entendida como la búsqueda de formas alternativas de hacer economía basadas en el trabajo.	Bonpland 1660, CABA, Argentina
Mercado Verde	Mercado de productos orgánicos, naturales y saludable.	Jaime Zudañez 2511, Montevideo, Uruguay

Feria o mercado	Descripción	Lugar
Sabe La Tierra	Emprendimiento que se propone difundir el paradigma de la sustentabilidad y promoverlo a través de diversas acciones.	Estación San Fernando del Tren de la Costa, GBA; Boulevard de Tigre, GBA; Plaza Amigos de Florida, Vicente López, GBA, Argentina
San Telmo Verde	Nuevo mercado de alimentos orgánicos y saludables.	Perú 677, CABA, Argentina
Quinta Esencia	Nace a partir de la idea de reunir en un mismo lugar productos orgánicos y naturales de todo tipo y variedad; Casa de Cultura Temperley.	Cnel. Suarez 326, Temperley, GBA, Argentina

Consumo consciente

Compras en ferias orgánicas y mercados locales

Comprando directamente de productores locales significa que estamos obteniendo productos de estación que están en su pico de sabor y nutrientes, los que estarán súper frescos, y probablemente hayan sido seleccionados solamente unas horas antes. Así podremos comprobar las diferencias de sabor. Además mantendremos los ingresos dentro de nuestra comunidad local, y los alimentos no deberán viajar desde tan lejos.

Residuos que se quedan con nosotros por más tiempo

Más importante que reciclar es reducir el derroche de todos los tipos. Solo consumiendo menos, podemos hacer una diferencia. Pensemos dos veces antes de tomar bebidas que vienen en botellas de plástico, y aún comprar algún par extra de zapatos o pantalones.

Residuos y tiempo de degradación

Cronología de algunos residuos	
Residuo	Tiempo
Cáscara de banana	3 semanas
Bolsa de papel	1 mes
Remera de algodón	5 meses
Zapato de cuero	50 años

Lata de aluminio	200 ~ 500 años
Pañal descartable	500 ~ 600 años
Jarra de plástico	1 millón de años
Botella de vidrio	desconocido
Espuma de poliestireno	eternidad

FUENTE Ani Phyo

Maestros de alimentación consciente

Direcciones e información de maestros recomendados:

Ani Phyo

Ecologista, chef orgánica y autora. Phyo utiliza productos frescos, locales y orgánicos de estación para crear recetas de alimentación consciente. Es autora de cuatro libros y vive en Los Angeles, donde actualmente trabaja para TV y la web.

www.aniphyo.com

Ann Wigmore

La dieta de los seres vivos fue creada por *Ann Wigmore*, una doctora estadounidense que realizó distintos estudios en torno al mundo de la alimentación, creando al final esta dieta. Básicamente se trata de un modo de vida en el que se deben comer frutas, legumbres y vegetales mezclados de mil formas distintas y licuándolos.

www.annwigmore.org

Gabriel Cousens

Médico Ayurveda y holístico, fundador y director del centro de rejuvenecimiento Tree of Life en Patagonia, Arizona. Principal autor de varios libros de espiritualidad y salud incluyendo libros de la paz, espiritualidad, alimentación natural, y revirtiendo la diabetes. Ha ayudado exitosamente a miles de personas en los últimos 35 años a través de una dita basada en vegetales para la elevación espiritual del ser y el planeta.

www.gabrielcousens.com

Karen Knowler

Entrenadora en alimentación y directora de la red Fresh, organización de alimentación viva de Inglaterra. Con mas de 18 años enseñando, escribiendo y entrenando profesionalmente en alimentación por más de una década.

www.therawfoodcoach.com

Matthew Kenney

Es el principal chef de alimentación consciente del mundo, escritor de varios libros de cocina más vendidos, anfitrión de televisión, y un emprendedor especializado en el estilo de vida. Ha ganado varios premios, incluyendo el nombramiento como uno de los mejores chefs de Estados Unidos por la revista Food and Wine y fue nominado dos veces como Rising Star Chef en Estados Unidos. En 2009, Kenney fundó la única academia culinaria mundial de alimentación consciente. En sus primeros dos años, Matthew Kenney Academy graduó estudiantes de más de 30 países.

www.matthewkenneycuisine.com

Russell James

Nacido en el sur de Inglaterra, Russell trabajó sus primeros años trabajando en restaurantes de comida rápida. A los 28 años descubre la alimentación viva y sus múltiples beneficios, convirtiéndose en su pasión brindar a todo el que necesite el conocimiento técnico para que funcione. Russell ha enseñado a miles de personas alrededor de el mundo, a través de su blog, clases en vivo y sus cursos.

www.therawfoodchef.com

Ácido/neutro/alcalino

Una guía para el balance del pH

El Potencial Hidrogenado (pH) se mide en una escala que va de 0-14

- 7 es neutro en la escala
- cualquier valor debajo de 7 es ácido
- cualquier valor por encima de 7 es alcalino

Cuando el cuerpo está levemente más alcalino (7-8 en nuestra escala) se considera que funcionará eficientemente. Un ambiente alcalino también le genera dificultad a las células cancerígenas y a las enfermedades

Consciencia Viva

desarrollarse en el cuerpo. Una atmósfera ácida en el cuerpo causa y aumenta los síntomas de inflamación, problemas digestivos, problemas en la piel y aún trastornos en el ánimo.

Los alimentos ácidos quitan los minerales de tu cuerpo y crean un entorno donde la enfermedad se desarrolla. Los alimentos alcalinos reducen la acidez en el cuerpo, crean un entorno donde la enfermedad raramente se desarrolle y ayuda al cuerpo a funcionar eficientemente.

Algunos “alimentos” comunes que generan acidez (ricos en iodo, fósforo y sulfuro):

- alimentos conservados y procesados
- café
- carne
- pan
- productos lácteos (huevos, leche)

Algunos alimentos comunes que alcalinizan (ricos en calcio, magnesio y potasio):

- canela
- hojas verdes
- hortalizas

Consejos

- Una dieta rica en alimentos basados en vegetales ayudará a alcalinizar el cuerpo.
- No todo lo que comemos necesita ser alcalino, de todas maneras, el objetivo acá es ser consciente del balance en el pH.
- Una gran mayoría de lo que consumimos debería ser alcalino para balancear la acidez en el cuerpo.

Hacer la transición a una dieta más alcalina, rica en alimentos basados en vegetales y así crear una atmósfera en la cual la enfermedad no es bienvenida, las células cancerígenas tienen más dificultades para desarrollarse y la digestión es más eficiente.

FUENTE Matthew Kenney

Gunas

Guna puede definirse simplemente como carácter o cualidad, aunque tiene un significado más amplio. Un *guna* también es una influencia o impulso. La materia cósmica se compone de tres *gunas*. Todo en la Tierra tiene un *guna* predominante, así como cualidades específicas obtenidas de su distribución elemental. Como nuestros cuerpos contienen todos los elementos, nuestras mentes tienen cada uno de los *gunas*.

Consciencia Viva

Las tres cualidades/*gunas* básicos son...

- Sattva (conocimiento, pureza)
- Rajas (acción, pasión)
- Tamas (inercia, ignorancia)

Los alimentos, las plantas, los animales y la gente pueden ser agrupados de acuerdo a su cualidad/*guna* dominante. Referirse a un *guna* es una referencia de las cualidades mostradas por dicha entidad u objeto, sea sátvica, rajásica o tamásica.

En el contexto humano, *guna* usualmente refiere a la cualidad de la mente y el carácter de una persona. Es decir, si son tranquilos, amables, pacientes y tolerantes (sátvico), apasionados, espontáneos, codiciosos, materialistas, explosivos y centrados en la gratificación de los sentidos (rajásico), o ignorantes, vagos, insensibles y mentirosos (tamásicos).

Los tres tipos de *gunas* están presentes en todos y en cada uno puede mostrarse en contextos diferentes. La gente puede alternar entre los *gunas* dependiendo del contexto ambiental y su alimentación, así como la fase de la vida y otros factores. Esto se debe al *guna* del alimento consumido, y el entorno social o físico influencia directamente a la mente *guna*.

Como los cinco elementos están presentes y deben alternar en predominancia dependiendo del ambiente, los diversos *gunas* deben dominar en circunstancias particulares. Como seres humanos, nuestro objetivo es incrementar nuestro *guna* sátvico eligiendo alimentarnos y hacer cosas que son también sátvicas por naturaleza. La cualidad del alimento que comemos, y nuestro ambiente, son cruciales para mantener la salud mental.

Como mencionamos antes, la mente está inherentemente conectada al cuerpo. Aumentando nuestro contacto con, o en última instancia consumiendo, elementos rajásicos o tamásicos se crea un desequilibrio en la mente y angustia en el cuerpo. Esto es seguido por la enfermedad, y la enfermedad es una variedad de las formas. Si tu *dosha* está desequilibrado puede perturbar la mente *guna* de manera similar. Este vínculo entre la mente y el cuerpo a menudo diagnostica el origen de algunas enfermedades. ¿Se originó en la mente y luego perturbó al cuerpo o viceversa?

La teoría médica ayurveda y la ciencia, aunque antigua, tiene relevancia y sabiduría para los seres humanos a cualquier edad. Fue utilizada para tratar a millones de personas durante siglos, y continuará ofreciendo una visión a la gente en el futuro.

Alimentos sátvicos

Los alimentos sátvicos ayudan a crear una mente clara, pacífica, armoniosa, e inclinada hacia la vida espiritual. Una alimentación sátvica está compuesta por alimentos puros que se digieren fácilmente y resultan de una mínima acumulación de toxinas en el organismo. En el sistema ayurveda de medicina estos alimentos sátvicos in-

cluyen todas las frutas, vegetales, hojas verdes comestibles, porotos, leche de semillas, y pequeñas cantidades de arroz o preparaciones de pan. Es básicamente una dieta vegetariana, con aproximadamente 80% de alimentos vivos y 20% de alimentos cocidos. Es una dieta con una abundancia de diferentes brotes de legumbres, granos, semillas, micro-jardines, frutas frescas y vegetales, frutos secos y semillas activadas.

Alimentos rajásicos

Los alimentos rajásicos son estimulantes para el sistema nervioso. Incluyen café, té verde o negro, tabaco, carnes frescas, y una gran cantidad de especias estimulantes, tales como ajo, cebolla y pimientos. Es una dieta que incluye manteca, queso, huevos, azúcar, y comidas con mucho aceite y freídas. Los efectos estimulantes de estos alimentos tienden a distraer de los mensajes internos y promover las actividades de estimulación física, emocional y mental, a menudo de una forma desequilibrada.

Alimentos tamásicos

Los alimentos tamásicos están rancios, deteriorados, descompuestos, estropeados, sobre-cocinados, sobrantes, altamente procesados, e incluyen las comidas rápidas. Básicamente incluyen lo que llamamos alimentos sintéticos. Estos alimentos están tratados químicamente con conservantes, pesticidas, funguicidas, endulzantes artificiales y procesados, colorantes artificiales, sulfatos, y nitratos, etc. Alcohol, marihuana, cocaína, y otras drogas de la sociedad actual entran en esta categoría de alimentos tamásicos. La cocaína y las anfetaminas son inicialmente rajásicos en sus efectos estimulantes, pero el resultado final a largo plazo constituye un estado físico y mental exhausto. La mente adicta que acompaña al abuso de la cocaína y la anfetamina, aún durante una fase de estimulación, entra aún más en esta categoría degenerativa tamásica. Cualquier comida con carnes que no son frescas son tamásicos ya que se pudren en muy corto tiempo. Esto incluye casi todas las carnes encontradas en el supermercado. Estos alimentos no tienen efecto positivo en la fuerza de energía de vida. Estos alimentos suelen incluir químicos tóxicos en descomposición que nos afectan el funcionamiento de nuestra mente e irritan nuestro sistema nervioso. Además aceleran el envejecimiento prematuro y las enfermedades degenerativas. Brindan las peores características psicológicas por ser irritables, negativas, y letárgicas. En esta condición de energía desequilibrada es difícil meditar o estar en armonía con uno mismo o el entorno.

FUENTE Jiva Ayurveda

Germinados

¿Qué es germinar?

Germinar es un término alternativo a brotar, aunque el proceso de germinar va un poco más allá de la germinación básica y brinda como resultado una pequeña planta que ha crecido parcialmente. En nuestra cocina de alimentación consciente buscamos específicamente germinar frutos secos, semillas, porotos o granos con el fin

de hacerlos comestibles y de más fácil digestión. Los frutos secos no necesitan ser germinados para hacerlos comestibles, pero al igual que algunas semillas, ambos se benefician de la activación y germinación a medida que se tornan más fácilmente digeribles y de jugosos resultados. Otras semillas, por ejemplo aquellas que se suponen germinadas, además de todos los porotos, legumbres (con la excepción del maní) necesitan ser germinadas si se van a consumir vivas o crudas. Los porotos nunca deberían ser consumidos crudos y deben ser evitados. Los granos deben también ser activados y germinados. El proceso de germinado comienza en agua purificada en nuestra propia cocina.

Activación

Cuando una semilla, poroto o grano es activado en agua por un período de tiempo, los inhibidores enzimáticos de la planta son removidos. Estos inhibidores de enzimas previenen que la planta germine a menos que las condiciones precisas para el crecimiento se cumplan, y así que una vez que la semillas se ponen en contacto con el agua y los inhibidores de enzimas son lavados, el proceso de germinación comienza. Este proceso pone en acción una cadena completa de reacciones permitiendo a la planta crecer a un ritmo rápido. Así, el contenido de vitaminas aumenta drásticamente, al punto donde la semilla germinada puede contener cientos o miles de veces más vitaminas que antes, y las proteínas, los carbohidratos y las grasas comienzan a convertirse en una forma pre-digerida ayudando a una más fácil digestión y completa asimilación. El contenido de enzimas de cada semilla, poroto, fruto seco o grano también se multiplica logrando que los germinados sean uno de los alimentos más ricos en enzimas del planeta. También se los clasifica como alimentos biogénicos, debido a que multiplican su energía.

Equipamiento

No se requiere de algún equipamiento costoso para lograr la germinación, aunque hay muchas piezas disponibles que ayudan tales como frascos, tul, bandejas, bolsas de tela, germinadores de barro, y aún conjuntos de germinado con riego automático. Para comenzar son necesarias: algunas semillas o porotos para germinar, un contenedor para germinarlas como un frasco de vidrio, y algo donde drene el agua a través, como un colador, malla o tul, alrededor de la boca superior del frasco. Para sujetar bien la malla o tul es conveniente utilizar una banda elástica mediana o grande.

Semillas fáciles de germinar

Germinar es actualmente muy fácil, pero algunas semillas y porotos tienden a germinar más fácilmente que otras. Las de más fácil germinación son poroto mungo, lenteja, fenogreco, garbanzo y quinoa. Estas tienen un rápido crecimiento (la quinoa germina en solo 24 horas, las demás necesitan 2-3 días promedio) y dominar la germinación de estas ayuda a obtener habilidades para otras semillas y porotos que toman más tiempo de crecimiento o son más difíciles.

Rendimiento

La cantidad de brotes resultantes está relacionada a la variedad de semilla o poroto a germinar, al tiempo total, a la temperatura y humedad ambiente. De 1 taza de semillas sin activar, podemos llegar a obtener 7 tazas de brotes. Germinados para casi una semana entera de consumo.

¿Cuándo comerlos?

Una regla clave es que en el caso de las semillas germinadas tales como berro, brócoli, alfalfa, etc. serán largas, verdes y simplemente se verán listas en poco tiempo. Esto puede sonar muy simple, pero es que es realmente simple. Piensa acerca de como se ven los brotes y germinados que compramos como una guía para consumirlos. Las excepciones son el sésamo, girasol (pelado), y zapallo las cuales no son recomendadas crecer más allá de un día o dos. Las semillas de girasol desarrollarán puntas y pueden llegar a dividirse para formar una Y, en cambio las semillas de sésamo y zapallo se verán simplemente más gordas.

Los frutos secos, como sésamo y semillas de girasol, realmente solo necesitan activación. Los frutos secos no se benefician del germinado (a menos que estés intentando hacer crecer un árbol) ya que las oleaginosas son mejor para consumir simplemente re-hidratadas lo que se logra con la activación. Es mejor activar los frutos secos entre cuatro y ocho horas.

En el caso de los porotos y granos, deben ser germinados. El brote ideal tendrá aproximadamente la misma longitud que el grano original, o un poco más corto. Si crecen muy largos o desarrollan hojas tendrán un sabor amargo y no deben ser consumidos. Si son muy cortos y jóvenes (solo de un día) a menudo tendrán un sabor almidonado y soso, por lo tanto más difíciles de digerir y generalmente poco apetecibles. Dos o tres días es el tiempo común que lleva crecer un poroto o grano perfectamente germinado. Finalmente, se puede consumir el brote completo (semilla y cola juntos).

Semillas

Las semillas deben ser en lo posible agro-ecológicas u orgánicas. Cuanto menos tiempo de acopio tengan, mayor potencial germinativo van a tener. Algunas semillas pueden estar irradiadas y no llegar a germinar. Este puede ser el caso de semillas que no son locales. Las semillas importadas suelen estar irradiadas, al igual que muchos otros alimentos que viajan largas distancias.

Por esto también recomendamos ponerse en contacto con algún distribuidor o vivero orgánico que venda semillas para germinar. Existen diversos viveros orgánicos como por ej. Sonyando en Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

FUENTE Karen Knowler

Tabla para activación y remojo

Esta tabla es una guía indispensable para consultar antes de remojar y germinar semillas, granos y legumbres.

Puedes imprimirla y dejarla a mano en la cocina.

Tabla de activación y remojo

Semillas	Temperatura del agua	Tiempo de activación (horas)	Enjuague / drenaje (veces por día)	Cosecha (días)	Rinde
Frutos secos					
Almendras	fría - tibia	4-12	2	1-3	1.5 a 1
Nueces	fría - tibia	4-12	2	1-3	1.5 a 1
Semillas					
Brócoli	tibia	8-12	2-3	3-6	5 a 1
Chia	fría	4	no	1-4	1.5 a 1
Fenogreco	tibia	6-12	2-3	4-6	5 a 1
Girasol	fría	1.5-2	2	1-2	1.5 a 1
Lino	fría	4	no	1-5	1.5 a 1
Sésamo	fría	2-8	2	1-3	1.5 a 1
Zapallo	fría	1-4	2	1-2	1.5 a 1
Granos					
Alfalfa	tibia	8-12	2-3	5-6	7 a 1
Amaranto	tibia	20-30 min.	2-3	2-4	1.5 a 1
Arroz salvaje	tibia	4-24	2	2-4	1.5 a 1
Centeno	tibia	6-12	2	2-3	1.5 a 1
Mijo	tibia	6-10	2	1-3	1.5 a 1
Sarraceno	fría	30 min.	2	1-3	1.5 a 1
Quinoa	tibia	20-30 min.	2	1-3	1.5 a 1
Trigo	tibia	6-12	2	2-3	1.5 a 1
Legumbres					
Aduki	tibia	8-12	2-3	2-4	2 a 1
Arvejas	tibia	8-12	2-3	2-3	2 a 1
Garbanzos	tibia	8-12	2-3	2-4	2 a 1
Lentejas	tibia	8-12	2-3	2-3	2 a 1

[Consciencia Viva](#)

Semillas	Temperatura del agua	Tiempo de activación (horas)	Enjuague / drenaje (veces por día)	Cosecha (días)	Rinde
Mungo	tibia	8-12	2-3	2-5	2 a 1
Fuente: Sprout People					

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....