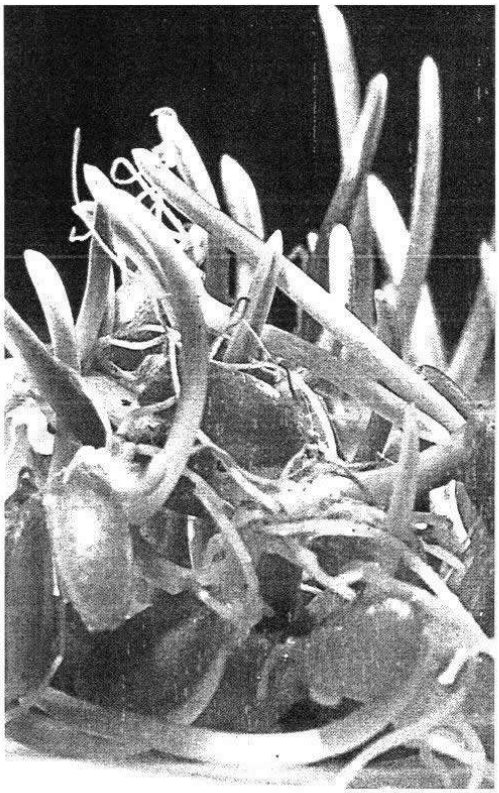


El huerto en la cocina: los germinados

Texto: Mariano Bueno

Durante los meses invernales, en la mayoría de zonas frías y montañosas resulta difícil cultivar verduras para la ensalada cotidiana si no disponemos de un invernadero. Dada la importancia, para gozar de buena salud, del consumo regular de hojas verdes y frescas en aquellos lugares en que el rigor invernal no permita el cultivo de lechugas o escarolas, podemos recurrir a los germinados

Germinados de centeno que ya tienen brotes

Las propiedades nutritivas y terapéuticas de las semillas germinadas están más que comprobadas. En el proceso de transformación que sufren los granos al germinar, el almidón se convierte en azúcares más simples y de fácil digestión; las proteínas en aminoácidos esenciales y los minerales se estructuran de forma orgánica, lo que permite su correcta asimilación. Además, las semillas germinadas son de los alimentos con mayor contenido vitamínico y enzimático, elementos verdaderamente regeneradores.

Aunque se pueden usar la mayoría de semillas para consumirlas germinadas –excepto de tomates, patatas o petunias, por ser tóxicas–, lo más habitual, fácil y agradable es centrarse en las semillas de alfalfa, soja verde, lentejas o fenogreco.

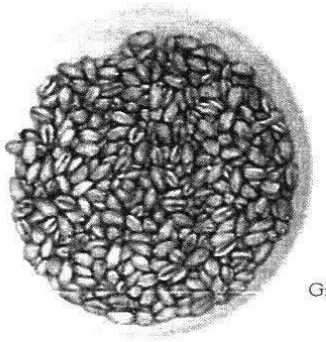
La alfalfa germinada es uno de los germinados más sabrosos y nutritivos, ya que –además de poseer altos índices de vitaminas y minerales– contiene todos los aminoácidos más importantes y su relación fósforo-calcio es excelente.

Incluso cuando disponemos de un huerto familiar ecológico que nos provee de abundantes y regulares plantas frescas y verdes para las ensaladas, los germinados siguen siendo un buen complemento de toda dieta y podemos hacer uso de ellos de forma habitual o en los cambios estacionales –especialmente primavera y otoño–, en los que, dadas las constantes variaciones climáticas y térmicas, sufrimos un mayor estrés biológico que hace necesario el consumo de alimentos reguladores y regeneradores.

El cultivo de germinados es relativamente fácil y está al alcance de cualquiera. Para ello, aunque existen en el mercado germinadores de fácil uso, en la práctica unos botes de cristal –reciclados de envases de conservas o miel– y unas mallas mosquiteras sujetas con gomas elásticas cumplen la función de germinadores a la perfección.

Es importante que las semillas sean de procedencia ecológica aunque, en caso de no poder conseguirlas, sirven las comerciales, siempre y cuando no hayan recibido tratamientos químicos. Por suerte es obligatorio que, si las semillas comercializadas reciben tratamientos químicos con fungicidas o insecticidas, deben colorearse para ser reconocidas y que no sean ingeridas por error.

Las semillas podemos encargarlas en tiendas ecológicas, incluso a un agricultor ecológico que conozcamos. Su coste nunca puede ser un trastorno y la garantía para nuestra salud siempre compensa.



Granos de trigo listos para germinar

Condiciones para la germinación

Para que un grano germine, necesita dos cosas: agua y aire. Germinará mejor si no está directamente expuesto a la luz y si la temperatura es suficiente (20 o 25 °C). Así pues, se ha de velar para que el grano tenga:

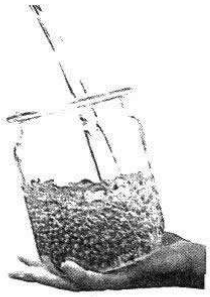
- Agua suficiente, sobre todo cuando es joven.
- Aire. Si falta aire porque hubiera demasiada humedad o porque el bote estuviese cerrado herméticamente mucho tiempo, el grano se pudriría.
- Cuanto más calor haga, más rápido germinará y se desarrollará el grano. Algunos necesitan más calor que otros. Por ejemplo, el trigo sarraceno (o alforfón), el trigo y la soja verde, precisan más calor que la alfalfa.
- En la naturaleza, los granos germinan en la tierra, es decir, en la oscuridad. Se escogerá un lugar oscuro, o al menos evitaremos la luz directa. La soja verde es particularmente sensible a la luz. Las raíces se ennegrecen y empiezan a pudrirse más rápidamente.

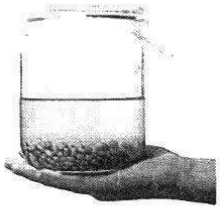
A partir de aquí, cada uno puede encontrar su manera de germinar según sus necesidades y posibilidades. ■

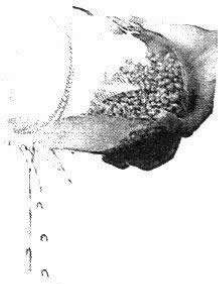
Notas

He elegido el manual *Los germinados en la alimentación*, de Claude Gélineau, Ed. *Integral*, para resumir las condiciones de germinación y exponer el método práctico de germinación en botes.

Ver artículo *Los Brotes: el paso siguiente a los germinados*, en *Savia* nº 4, pp. 49-52.







Método práctico de germinación en bote

- Lavad los granos o semillas.
- Poned en un bote los granos suficientes como para cubrir el fondo con tres "espesores de grano" (depende también de lo ancho que sea el bote el aumentar o disminuir el número). La alfalfa ocupa mucho espacio una vez germinada.
- Añadid agua: al menos 3 veces el volumen de los granos.
- Poned el bote en un lugar oscuro y cálido (15 a 20 °C) durante un cierto tiempo, que varía según el tipo de granos que germinéis y la temperatura del lugar donde esté el bote. Cuanto más grande sea el grano más tiempo podrá estar en agua. A título de indicación, puede pensarse en 3 horas para la alfalfa y el fenogreco; de 12 a 15 h para las lentejas, la soja verde y la soja. La alfalfa puede estar hasta 12 h en agua sin que se estropee.
- Después de dejar los granos en remojo, se quita el agua y se enjuagan con agua tibia. Se escurre bien el agua; no debe quedar nada en el fondo. Puede dejarse el bote boca abajo para facilitar la salida del agua. Para enjuagarlos podéis poner en la boca del bote una redecilla fina o tela de gasa, sujeta con una goma elástica.
- Se coloca el bote en un lugar oscuro y cálido; si no está boca abajo, debe taparse para que no se sequen los granos.
- Enjuagad los granos 2 ó 3 veces por día al principio; luego puede hacerse una vez al día. Días más tarde, vuestras germinaciones estarán ya listas. Si deseáis que tengan clorofila, colocad el bote en un lugar iluminado indirectamente por el sol. La luz solar directa seca las raíces. Si el bote se expone directamente al sol no hay que dejarlo más de unas horas.
- Es preferible quitar las cortezas que se han separado de los granos. Estas cortezas sirven para proteger el grano y para hacer la selección de las primeras sustancias nutritivas al principio de la germinación. Luego son inútiles por estar muertas y ser ricas en celulosa. Con la alfalfa y las judías mungo se pueden quitar muchas porque flotan en el agua: basta con sumergir las germinaciones y recoger las cortezas. Con las otras es más difícil.
- Vuestras germinaciones, enverdecidas y vitalizadas por el sol, están ahora listas para comer.

Pueden conservarse cerca de una semana en la nevera sin ningún problema.