

Los germinados y brotes tiernos

Un aporte práctico a la seguridad alimentaria en nuestra propia casa

Beatriz Arjona Bernal *

Es palmaria la problemática global de inseguridad alimentaria, tanto rural como urbana, y sus implicaciones sobre la salud humana; los costos ecológicos, económicos y energéticos ocasionados por los actuales hábitos alimentarios, pródigos en alimentos que cada vez más nos separan de un consumo sano y natural, debido a los altos contenidos de sustancias tóxicas, de síntesis y complejos procesos de transformación que se les incorpora en las redes de comercialización, refrigeración, manipulación y empaque, que afectan de forma directa el medio ambiente, la economía familiar, la salud humana y la calidad de vida de las comunidades.

Ante este panorama, estimular al autoabastecimiento de alimentos sanos y sanadores, como son los germinados y los brotes tiernos, constituye una solución factible y real, aún en la más pequeña y pobre unidad familiar, urbana o rural. Dada su excepcional vitalidad, su riqueza en vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas y demás sustancias biológicas activas, sus propiedades nutritivas son únicas y difíciles de encontrar en otras fuentes; por lo tanto, incluir los brotes y germinados en nuestra alimentación nos ayuda a corregir las carencias provocadas por los hábitos modernos.

Qué son los germinados

Los germinados resultan del brote y el despertar de las semillas y por lo tanto de su energía latente para originar una nueva planta; son un alimento vivo, predigerido, pues en el proceso de despertar de la semilla para alimentar al embrión en sus primeros días de desarrollo se transforman las moléculas de almidón en azúcares simples, las proteínas en aminoácidos, las grasas en ácidos oleosos, y se incrementan las concentraciones de vitaminas; son una fábrica enzimática poderosa, que no se supera en ningún otro estadio posterior del crecimiento; las concentraciones de algunas enzimas se incrementan de un 100 a un 1000%. Por todo lo anterior, son alimentos de alta y fácil digestibilidad y asimilabilidad, sanan nuestro cuerpo de la contaminación del agua, del aire, de los alimentos, del ruido y de las radiaciones atómicas, regenerando y rejuveneciendo nuestros tejidos y nuestro torrente sanguíneo (11, 5, 9, 4, 3, 12 y 2).

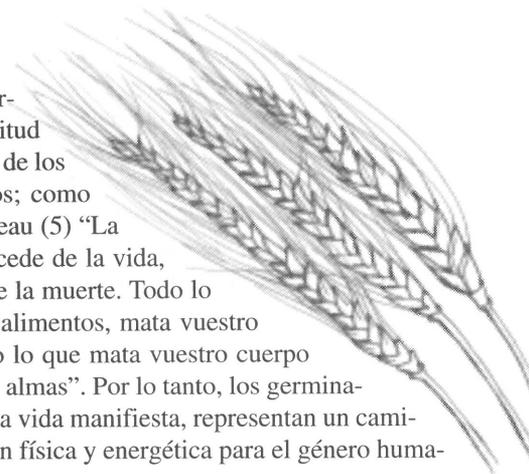
La calidad energética y vitalidad de los alimentos que consumimos determinan en buena medida la energía vi-

tal, nivel de vibración energética y amplitud de conciencia de los seres humanos; como plantea Gélineau (5) “La vida sólo procede de la vida, y la muerte de la muerte. Todo lo que mata los alimentos, mata vuestro cuerpo y todo lo que mata vuestro cuerpo mata vuestras almas”. Por lo tanto, los germinados, que son la vida manifiesta, representan un camino de sanación física y energética para el género humano.

Existe una gran diversidad de semillas que podemos germinar. Los únicos germinados comercializados en Colombia son las raíces chinas o germinado del frijón mungo y la alfalfa, pero la gama de posibilidades es muy amplia y todos —sin excepción— pueden ser producidos por cada familia para su autoabastecimiento. Esta gama incluye trigo, lenteja, arveja, garbanzos, arroz, cebada, ajonjolí, quinua, avena, amaranto, centeno, mijo, soja verde, girasol, rábano, azuki, fenogreco o alhova, cebolla, hinojo, eneldo, calabaza, maíz, berros, linaza, escarola, amapola, almendra, maní, cacahuete, nueces del Brasil, col china, lechuga, nabo, repollo, trébol y las mostazas negra y amarilla, entre otros (13).

Un poco de historia

El arte de la germinación y su inclusión en nuestra dieta como alimentación y como medicina es más longevo que la Muralla China; los sumerios, hacia el año 5000 a.d.n.e., ya los utilizaban; en la China se consumen desde 3000 a.d.n.e.; Jesús enseñó a germinar a sus discípulos; los esenios, comunidad judía contemporánea de Jesús, descubrieron la alimentación viviente y germinaban el trigo para hacer su pan horneado al sol; los ejércitos romanos consumían brotes de trigo por su fácil transporte; en los largos viajes marinos del capitán Cook, de Vasco da Gama y de Magallanes, el uso de germinados salvó a sus tripulaciones del escorbuto y la muerte por hambre; en la China forman parte tradicional de la alimentación diaria las mundialmente conocidas raíces chinas; en Estados Unidos, durante la Segunda Guerra Mundial, el gobierno desarrolló campañas para fomentar el uso de germi-





nados como estrategia alimentaria para paliar la escasez provocada por la confrontación bélica; en tiempos más recientes se destaca la gestión de personas dedicadas a la difusión de esta información como Ann Wigmore en Estados Unidos y Puerto Rico o el Dr. Soleil y Claude Gélinau en Europa. En Colombia, se destaca José Miguel Rivière del Centro D´Solaroma en Bogotá, Amparo Ramírez, Clemencia Gómez, Alina Botero, Blanca Ligia Pineda y la autora de este artículo, quienes hemos comprendido que parte de nuestra misión en la Tierra es compartir esta información con los interesados.

Beneficios de los germinados

En cuanto a la salud y la sanación, además de lo ya mencionado, eliminan toxinas, previenen y son valiosos en tratamientos para la cura del cáncer, lepra, colon inflamado, problemas cutáneos, úlceras, caída del cabello y anemia; aumentan la producción de leche materna y el tono muscular; son ricos en Vitaminas A, E, K, C, B1, B2, B6 y B12; y en minerales como Fósforo, Calcio, Potasio, Sodio, Azufre, Cobre, Magnesio, Manganeso, Hierro y Boro; presentan fibras, proteínas y grasas solubles.

En la literatura citada se encuentra información científica sobre el incremento de las concentraciones de estos componentes en el proceso de germinación de diferentes semillas.

En relación con los beneficios económicos y los efectos ambientales, se concluye que con dosis más pequeñas de alimentos se nutre mejor el individuo, dado que los germinados se destacan por su incremento de peso (1 a 4 veces), de volumen (2 a 10 veces) y la magnificación de sus características nutricionales y energéticas por el proceso de germinación. Una ventaja adicional es la reducción en el gasto y el costo de energía y tiempo para cocción, pues preferiblemente se con-

sumen crudos; a ello se agrega que si se producen en cada unidad familiar para autoconsumo, es significativa la reducción de los costos e impactos energéticos, económicos y ecológicos asociados al mercadeo, transporte y manipulación de los alimentos que se sustituyen de esta manera; adicionalmente, son 100% libres de agrotóxicos –es decir orgánicos- y su cultivo posibilita el autoabastecimiento de los hogares.

La simplicidad para cultivar germinados

Los germinados son la etapa más temprana de la germinación; los materiales requeridos para cultivarlos son semillas orgánicas (obtenidas sin aplicación de tóxicos) y de buena calidad; un frasco de vidrio de boca ancha; un caucho, un liencillo o muselina; agua limpia; un lugar fresco con luz pero sin sol directo. Y con un

minuto de cuidado y atención al día se obtendrá, en el intervalo de 3 a 8 días, alimento sano y sanador, listo para ser consumido en una amplia variedad de recetas de cocina.

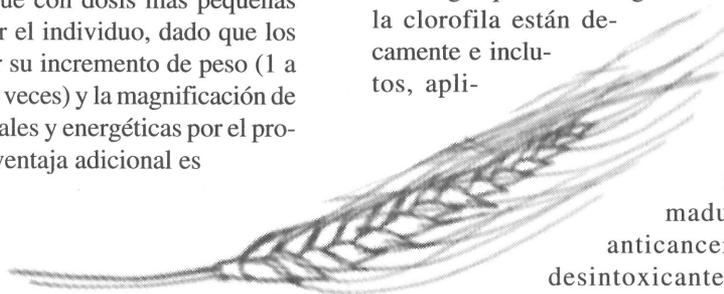
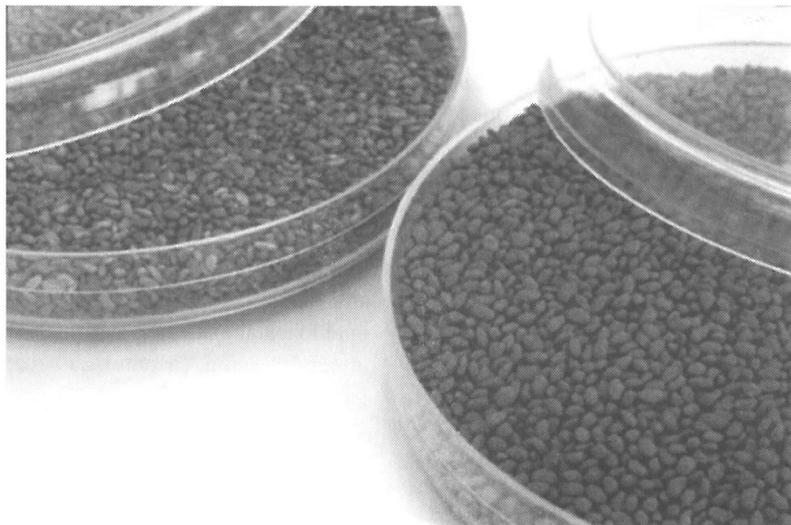
La facilidad de obtener alimentos ricos en clorofila: los brotes tiernos

Los brotes tiernos son una etapa un poco más avanzada de la germinación;

una de sus principales ventajas es el alto contenido de clorofila, molécula que evolucionó hace 3.600 millones de años, cuando aparecieron sobre la tierra las primeras formas de vida capaces de realizar el proceso de la fotosíntesis mediante el cual se transforma la luz del sol en energía química biológica.

Las propiedades de la clorofila están decamente e incluidos, apli-

mostradas científicamente, entre sus atribuciones como antiinflamatorio, antioxidante, cicatrizante de heridas y quemaduras, desinfectante, anticancerígeno, depurativo, desintoxicante, desactivador de genotóxicos y purificante de la sangre, entre



otros (2, 3 y 4). De la variedad de semillas antes mencionadas, las principales fuentes de clorofila son los brotes tiernos de trigo, girasol, alfalfa y maíz.

Los materiales necesarios para la producción de brotes tiernos son semillas ya germinadas, una bandeja plástica, humus o compost que podemos producir en nuestra propia casa, solar o terraza, aprovechando los residuos orgánicos caseros; agua limpia, un atomizador y un lugar fresco con luz pero sin sol directo y al cabo de 6 a 10 días ya se podrá deleitar un alimento sano y rico en clorofila, con el cual preparar las más deliciosas recetas de cocina y/o extractos curativos.

Conclusiones y recomendaciones

Se concluye que los numerosos beneficios de los brotes y germinados, aunados a la facilidad de su producción en los hogares y a la multiplicidad de las recetas culinarias de las que hacen parte, hacen de estos vegetales un aporte real a la seguridad alimentaria global, nacional, regional y local.

Por ello, promovamos el uso de los germinados y brotes tiernos como aporte a la seguridad alimentaria y unamos nuestros esfuerzos para reducir el hambre y la desnutrición. Con este objetivo invitamos a las entidades gubernamentales internacionales como la FAO y el Comité de Seguridad Alimentaria encargada de velar por el cumplimiento de los acuerdos establecidos en la Cumbre Mundial de Alimentos realizada en Roma en 1996.

Igualmente, convocamos a las entidades y organizaciones públicas de orden nacional, departamental y municipal, tales como el Programa MANÁ, con el cual la Gobernación de Antioquia trabaja por la seguridad alimentaria en este departamento; el Programa Solares Ecológicos que desarrolla Corantioquia con los municipios de su jurisdicción; los Restaurantes Escolares que atienden las alcaldías en muchos municipios; el Programa de Nutrición Complementaria que implementa el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; y la multiplicidad de proyectos que conjuntamente llevan a cabo las autoridades encargadas de la Salud Pública, la producción agropecuaria, la educación y el bienestar integral de las comunidades.

En aras de lo mencionado, reconocemos el rol protagónico de las organizaciones de la sociedad civil que apoyan a las comunidades rurales y urbanas en el propósito de mejorar su calidad de vida, especialmente a las entidades que velan por la soberanía alimentaria y a las que acompañan y capacitan a las madres comunitarias y a las mujeres cabeza de familia.

En el Proyecto Permacultural Amandaris, los germinados y brotes tiernos forman parte de nuestra alimenta-

ción diaria y de nuestro estilo de vida alternativo. Periódicamente ofrecemos talleres extensos sobre el tema en diferentes lugares y acorde a las necesidades y expectativas de los participantes. Las personas interesadas nos pueden contactar en el teléfono 5669656 de Medellín, en el correo electrónico bearjona@geo.net.co o visitando nuestra página web <http://www.amandaris.com>.

Referencias bibliográficas

1. ARJONA, B., 2003. *Alimentación viva con germinados y brotes tiernos, cómo enriquecer tu alimentación con el poder y energía de las semillas en sus primeros días de desarrollo. Presentado en el 4 encuentro de la Red Iberoamericana de Luz, Buga, Colombia, noviembre 13 al 17.*
 2. ———. *Taller de alimentación sanadora con germinados y brotes tiernos. Memorias de los talleres del Proyecto Permacultural Amandaris. 21 p.*
 3. ARNAU, J.V. *El concepto de "verde" o jugo de planta fresca* www.enbuenasmanos.com.
 4. BOTERO, A., 2002. *Todo lo que usted quiere saber acerca de los Germinados. 34 p.*
 5. GÉLINEAU, C., 1.978. *La germinación en la alimentación. Ediciones Integral Manuales. 93 p.*
 6. MIRALLES, G., 2005. *Germinados en casa, una delicia.* www.saluparalavida.com.
 7. NÚÑEZ T y M., Vázquez, 2004. *Los Brotes: Un camino a la longevidad.* www.cubasolar.cu.
 8. PINEDA, B.L., 2001. *Germinados, Memorias de los talleres de la Ecoaldea Montaña Mágica.*
 9. RIVIÈRE, J.M., 2002. *La alimentación viviente: Una huerta en su hogar. Bogotá. Colombia. 108 p.*
 10. SILERIO A y P.E. Gómez. *Los Germinados.* www.uva.org.ar/germinados.html
 11. SOLEIL, Dr., 1994. *Brotes y Germinados Caseros. Un método sencillo y económico para cultivarlos en su propia casa. Ediciones Obelisco, Barcelona, España. 125 p.*
 12. VILALTA S. *Los germinados, una fuente de salud.* www.enbuenasmanos.com.
 13. VILALTA. S. *Principales semillas utilizadas en la germinación.* www.enbuenasmanos.com.
 14. WIGMORE, Ann. *Grown organic indoor, 32 pp, Health Digest*
 15. ———, 1982. *Naturaleza y Salud, Plus Vital. 258 p.*
 16. ———, 1976. *Be your own Doctor, 224 p.*
 17. WILLIGUETE, Brian, 1985. *Enciclopedia de la huerta familiar. Ediciones Distribuciones S.A.*
- *Bióloga, Especialista Ambiental, Gestora y tallerista del proyecto Permacultural Amandaris y de la escuela de alimentación sanadora Amandaris en Santa Elena-Medellín. Vinculada con el tema de alimentación sanadora desde hace 5 años.