

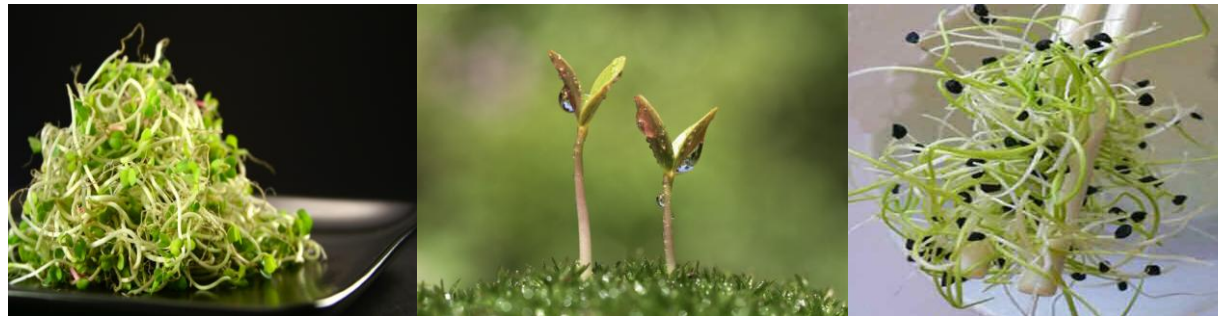


BROTESCHILE.CL



**BROTES CHILE**  
GERMINA UNA NUEVA TIERRA

Presenta



# GERMINANDO UNA NUEVA TIERRA

(GUIA PARA UNA NUEVA ALIMENTACIÓN)

# HISTORIA

Los germinados se consumen desde épocas muy remotas por sus cualidades nutritivas y terapéuticas. Se cree que los primeros usos de este alimento, se remontan unos 6 mil años atrás.

Hay evidencias de que también formaron parte de la dieta de otras antiguas civilizaciones como los Mayas, Incas, Celtas, Hindúes y Egipcios.



Técnicas Suprimidas por grandes firmas de alimentos y químicos.

En Occidente no fue hasta los años 80 cuando los brotes empezaron a despertar el interés.

En América y Europa, la ingesta de este alimento es cada día mayor.

**“Es el Alimento del Futuro que Viene de un Pasado Milenario”**



BROTESCHILE.CL

## QUE SON LOS GERMINADOS?

Son semillas que en condiciones adecuadas de humedad, temperatura y oscuridad inician su proceso de crecimiento. Son la representación máxima del comienzo de la vida. Al ingerirlos están vivos. Dentro de los más comunes se encuentran:

- Frijol Mung
- Trébol Blanco
- Mostaza Blanca
- Frijol Adsuki
- Girasol
- Lenteja Pardina
- Wheat Grass
- Trigo Activado
- Sésamo
- Almendras Activadas
- Amaranto
- Quínoa
- Chícharo
- Cebolla
- Ajo
- Brócoli
- Nabo
- Raps
- Alfalfa
- Arroz Integral
- Linaza
- Arvejas
- Fenogreco
- Chía

## PORQUE COMER GERMINADOS

Los germinados no son sólo el alimento "vivo" más antiguo, sino un manantial de clorofila, enzimas, vitaminas, minerales y aminoácidos (proteínas), muy indicado en cualquier tipo de alimentación.



Los germinados nos dan la seguridad de alimentarnos con un producto no adulterado. Se pueden sembrar, vigilar su crecimiento y cosecharlos cuando y donde queramos.

Los germinados son esenciales para la limpieza del cuerpo, la regeneración de tejidos y la prevención de enfermedades. Contienen entre 20 a 50 veces más antioxidantes que otros vegetales.

La germinación nos permite participar en el cuidado del planeta y sus recursos, gracias al ahorro considerable de agua, combustible y nulo impacto ambiental.



BROTESCHILE.CL

## 10 RAZONES DE PORQUE TU NECESITAS GERMINADOS

**ECONOMIA:** Las semillas se multiplican entre 7 a 15 veces su peso. Es una manera extremadamente barata de consumir alimentos saludables, ahorrar energía y disminuir considerablemente el uso agua.

**NUTRICIÓN:** Los germinados son una bomba nutricional, porque tienen la mayor concentración de proteínas, vitaminas y minerales, enzimas, ARN, ADN, bio-flavonoides, las células T, etc, que en cualquier otro momento en la vida de una planta.

**ORGÁNICO:** Nos dan más que cualquier otro alimento la seguridad de alimentarnos con un producto no adulterado. No debemos preocuparnos por los pesticidas, hormonas, fertilizantes sintéticos, etc. La producción de germinados es orgánica!

**DISPONIBILIDAD:** No importa donde esté o el mes del año, podemos producir y alimentarnos de germinados en cualquier punto geográfico.

**ESPACIO Y TIEMPO:** Podemos producir gran cantidad de germinados en menos de 1 m<sup>2</sup>. Obtenemos germinados desde el segundo día.

**FRESCURA:** No hay exposición a contaminantes durante su proceso y transporte. No hay pérdida de nutrientes y calidad cuando están en vitrinas o estanterías de tiendas y supermercados. Están vivos!

**SALUD:** Sus características permiten corregir enfermedades por mala alimentación y crear bienestar tanto físico como mental.

**VERSÁTIBILIDAD:** Un abanico amplio de variedades mucho más atractivo en forma, colores y gusto. En los supermercados no existen tantas variedades de verduras como las hay en germinados.

**MENÚ Y COMIDAS:** Se puede producir un sin fin de comidas con germinados, desde panes, pizzas hasta sofisticados platos.

**AMIGOS DEL MEDIO AMBIENTE:** No cocemos nuestros alimentos, la necesidad de agua está bajo el mínimo, no incorporamos toxinas a la tierra, todos los residuos del proceso son orgánicos. Es una buena manera para conectarnos con la naturaleza y la magia de la vida!



BROTESCHILE.CL

## PROPIEDADES Y BENEFICIOS

**REGULACION DE PH:** Alcaliniza el PH de la sangre, nos ayuda a asimilar nutrientes y a mejorar el trabajo enzimático.

**DESINTOXICACIÓN:** Favorecen la depuración y eliminación de residuos en la sangre, las células y en los tejidos.

**RESPIRO:** Permite que el organismo descanse y se regenere.

**SALUD:** Fortalece el sistema inmunológico y corrige las carencias de la alimentación moderna.

**ALEGRÍA:** Contienen Serotonina que combate la depresión y aumenta los estados anímicos.

**CORAZÓN:** Rebajan el colesterol y oxigenan.



**DEPORTE:** Indicado para deportistas por sus propiedades energéticas, alcalinizante y remineralizantes.

**APETITO:** Al ser un alimento integrado sacia el hambre durante más tiempo y con menos cantidad.

**ASIMILACIÓN:** Es la única forma de consumir cereales o leguminosas sin cocerlos.

**CONTROL DE PESO:** Ideales en dietas para control de peso por ser bajo en calorías.

**ENERGÍA:** El almidón se reduce a azúcares más simples lo que permite menos esfuerzo y más energía.





BROTESCHILE.CL

# REVOLUCIÓN AGRÍCOLA Y ALIMENTICIA



## IMPACTO SOCIAL

- **ALIMENTACIÓN:** Se accede a alimentos saludables en zonas vulnerables logística y económicamente.
- **DISPONIBILIDAD:** Se cuenta con alimento diariamente durante todo el año.
- **ESPACIO:** Se puede producir en espacios limitados y donde no hay tierra (departamentos).
- **ECONOMIA:** Ahorro considerable de combustible, agua y energía. Multiplicación del alimento.
- **EVOLUCION:** Aumenta el nivel intelectual, físico y espiritual de cada ser. Nos conecta con la Vida!

## IMPACTO AGRÍCOLA

- **COSECHAS:** Todas las variedades se cosechan todos los días del año y no una vez como los cultivos tradicionales.
- **TIERRA:** No ocupamos la tierra y no le entregamos residuos tóxicos a ella. Dejamos que descanse y se regenere.
- **VARIEDAD:** Mayor numero de especies a producir.
- **AGUA:** Bajo el mínimo frente a la producción de cualquier otro cultivo.

## IMPACTO AMBIENTAL



- **PLAGICIDAS:** No hay uso de ni un tipo de químicos, hormonas y fertilizantes.
- **COMPOST:** Todos los residuos son orgánicos lo que nos permite crear tierra fértil.
- **ENERGÍA Y AGUA:** Disminuimos el uso de petróleo y recursos hídricos.
- **ORIGEN:** Fomentamos la incorporación de plantas nativas volviendo a lo natural.



BROTESCHILE.CL

## COMO PRODUCIR GERMINADOS



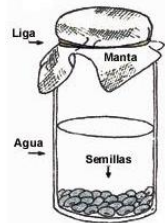
### MATERIALES

**SEMILLAS:** Debemos tener semillas orgánicas o no tratadas, para asegurar que no estén contaminadas.

**ENVASE:** Un frasco de vidrio o pote de boca ancha.

**GASA:** Un trozo de tela o gasa.

**ELASTICO:** Una banda elástica para fijar la gasa.



### PROCEDIMIENTO

**LAVADO:** Se lavan las semillas para eliminar suciedad e inhibidores de crecimiento (ver cuadro).

**REMOJO:** Remojar entre 4 a 5 horas.

**OXIGENACIÓN:** Dejar entre 1 a 2 horas sin agua para oxigenar.

**REMOJO Y ENJUAGUE:** Remojar entre 2 a 20 horas según variedad y luego enjuagar (ver cuadro).

**OSCURIDAD Y TEMPERATURA:** Una vez escurrida el agua dejar en un lugar oscuro y templado.



### MANTENCIÓN Y COSECHA

**RIEGO Y ENJUAGUE:** Se riegan entre 2 a 3 veces en el día según la temperatura, luego escurrimos el agua.

**LUZ:** Una vez listos los germinados los exponemos 2 horas a la luz para activar la clorofila.

**COSECHA:** Desde el segundo día ya tendremos germinados, cosechar a gusto personal.

**MANTENCIÓN:** Refrigerar, el metabolismo bajara y duraran 10-14 días aprox.



BROTESHILE.CL

## TABLA BÁSICA PARA GERMINACIÓN

VARIEDAD	LAVADOS	TIEMPO REMOJO	DÍAS DE MADURACIÓN	SABOR
LENTEJA PARDINA	2	15 a 18 hrs.	Min 2 Max 12	Suave y Crujiente
CHÍCHARO	2	15 a 18 hrs.	Min 2 Max 12	Fresco y Crujiente
TRÉBOL BLANCO	3	10 hrs.	Min 2 Max 10	Fresco y Suave
FRIJOL MUNG	2 a 3	15 a 18 hrs.	Min 3 Max 12	Fresco y Crujiente
FRIJOL ADSUKI	2 a 3	15 a 18 hrs.	Min 3 Max 12	Fresco y Crujiente
MOSTAZA BLANCA	3	8 a 10 hrs.	Min 4 Max 11	Suave y Picante
ALMENDRA ACTIVADA	2	12 a 15 hrs.	Min 5 Max 11	Crujiente y Fresco
TRIGO ACTIVADO	3	10 a 12 hrs.	Min 2 Max 4	Suave y Potente
GIRASOL	3	4 hrs.	Min 5 Max 16	Crujiente con toque a Nuez
SÉSAMO	3	8 a 10 hrs.	Min 4 Max 11	Fresco y Suave
RAPS	2	10 a 12 hrs.	Min 4 Max 11	Fuerte y Fresco
NABO	2	10 a 12 hrs.	Min 4 Max 11	Fuerte y Fresco
AJO	2	8 a 10 hrs.	Min 7 Max 12	Fresco, marcado sabor a Ajo
BRÓCOLI	2	8 a 10 hrs.	Min 5 Max 10	Fuerte y Fresco
CEBOLLA	3	8 a 10 hrs.	Min 7 Max 12	Fresco, marcado sabor a Cebolla
CHÍA	2	8 a 10 hrs.	Min 8 Max 12	Suave y Gelatinoso
FENOGRECO	2	6 a 8 hrs.	Min 5 Max 10	Fuerte y Fresco
ARVEJAS	2 a 3	15 a 18 hrs.	Min 3 Max 12	Crujientes
ALFALFA	2	8 a 10 hrs.	Min 3 Max 8	Fresco y Suave
AMARANTO	3	8 a 12 hrs.	Min 4 Max 11	Suave
QUÍNOA	3 a 4	6 a 8 hrs.	Min 5 Max 10	Suave
WHEAT GRASS			15 días	Fresco y Potente





BROTESCHILE.CL

## MANERAS DE CONSUMIR GERMINADOS

- Como ensalada y combinando con otras verduras.
- En Tacos y Burritos.
- Pizzas y Sándwiches.
- Mezcla con quesos.
- Pan de germinados.
- Sopas, guisos y salteados.
- Agregándolos al Sushi.
- Con distintas pastas.
- En sopas.
- Jugos y concentrados.
- Postres
- En todo lo que nuestra imaginación permita...

## RESETAS PARA DEGUSTAR LOS GERMINADOS

### Ensalada “Vitalidad” Jardinera de Germinados.



- 50 gr. Germinados de Trébol Blanco.
- 25 gr. Germinados de Mostaza Blanca.
- 50 gr. Germinados de Frijol Mung.
- 50 gr. Germinados de lenteja Pardina.
- 50 gr. Germinados de Girasol.
- 25 gr. Germinados de Amaranto.
- 1 Palta en Rodajas.
- 1 taza de Quínoa cocida.
- Hojas de Lechuga, Rúcula y nueces mariposa.
- Vinagreta o Zumo de limón.

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente para ensaladas. Combine con la vinagreta o zumo, luego decore con hojas de rúcula, lechuga y ya esta...



BROTESCHILE.CL

## Bebidas de Germinados - Rejuvelac y Wheatgrass.



### WHEATGRASS

- 30 gr. De Pasto Trigo.
- 1/2 taza de Manzana.
- 2 Kiwis (opcional)
- 1 Guayaba (opcional)
- 1/2 taza de piña (opcional)
- 1 Naranja (opcional)

Lavar todo con agua limpia, pasar todo por un molino (Moler al último el pasto trigo), agregar 250 ml de agua purificada y listo...

### REJUVELAC

- 100 gr. Trigo Germinado (de 2 a 3 días).
- 500 cc de agua mineral o purificada.

Mezclar los granos germinados junto con el agua purificada dejar reposar 48 horas -entre medio remover los granos para ayudar a la fermentación-, una vez que el líquido tome color lechoso pruébelo, guárdelo en la nevera y listo...





BROTESCHILE.CL

## Pan de Germinados “Pan Esenio”



- 500 gr. Trigo Germinado (3 a 4 días)
- 100 gr. de frutos secos ( Almendras, nueces y pasas)
- 50 gr. de semillas de girasol o sésamo.
- Especias (hinojo, Anis, Ajo, etc.)
- Sal Marina.

Se muelen todos los ingredientes hasta obtener una masa, luego se forma en un molde rectangular o se le da forma ovalada.  
Se cuece en horno solar entre 6 a 10 horas, o en horno convencional a 70° C entre 3 a 4 horas.

## Sushi con Germinados

- Germinados de Girasol.
- Germinados de Mostaza.
- Germinados de Frijol Mung.
- Germinados De frijol Adsuki.
- Arroz para Sushi
- Palta, Kanikama, Apio y Queso Crema
- Nori (alga para sushi)

Se extiende el arroz en el alga, luego volteamos la lámina de alga con arroz y agregamos los ingredientes para luego enrollar la lámina, cortar y servir...





BROTESCHILE.CL

GRACIAS



**BROTES CHILE**  
GERMINA UNA NUEVA TIERRA

“Que tu alimento sea tu medicina,  
que tu medicina sea tu alimento.”

*Hipócrates.*

---

WWW.BROTESCHILE.CL // FONOS: (9) 230 76 21 – (9) 452 00 62 FAX (56-2) 287 25 84  
BROTES Y GERMINADOS // email: [contacto@broteschile.cl](mailto:contacto@broteschile.cl) // [tcalderon@broteschile.cl](mailto:tcalderon@broteschile.cl)