



El ambiente
es de todos

Minambiente

savici
Escuela Nacional de Formación Ambiental




NATIVOS
AMBIENTALES

GERMINADOS

¡Comer vida para cuidar tu vida!



 Cualquier semilla de leguminosa o cereal puede ser germinado:
**frijol mungo, lenteja, soya, alfalfa, trigo, cebada,
berro, rábano, calabaza, girasol, ajonjolí...**

Son digestivos, nutritivos, bajos en calorías e ideales en casos de anemia. Aportan enzimas, energía vital, vitaminas, minerales esenciales y clorofila.

Fortalecen el sistema inmune y tonifican el sistema nervioso.

Disminuyen niveles de colesterol.

Los granos son más fáciles de digerir al estar germinados. Puede comerlos crudos sobre la arepa, el arroz o la ensalada.



Instrucciones

1. Llenar 1/5 parte del frasco con semillas, lavarlas muy bien, varias veces, botar lo que flote.
2. Dejar el frasco lleno de agua 12 horas (6 horas si es alfalfa, quinua o amaranto), cubrir con un velo o gasa, usando un caucho.
3. A las 12 horas cambiar el agua y dejar remojando 12 horas más.
4. A las 12 horas cambiar el agua y dejar remojando con el frasco inclinado a 45 grados.
5. Cada 12 horas cambiar el agua y dejar el frasco inclinado 45 grados, hasta que estén listos. Si los deja a la luz indirecta unas pocas horas les salen hojitas llenas de clorofila.
6. Guardar en un recipiente cerrado en la nevera.
Así pueden durar hasta 8 días.

Si el frasco es transparente taparlo con una tela.

- La calidad de la proteína se multiplica considerablemente en los germinados.
- Tienen muchas más enzimas que los vegetales o frutas crudas.
Las enzimas son un tipo especial de proteína que activa todas las funciones del cuerpo. Desintoxican, depuran y ayudan a eliminar residuos almacenados en tejidos y sangre.
- Antioxidantes, combaten acción de los radicales libres. Alcalinizan el cuerpo.
- Facilitan digestión, activan procesos de regeneración y desinflamación del aparato digestivo.
- Revitalizan el metabolismo, mejoran el funcionamiento intestinal, alivian el estreñimiento, eliminando gases y desechos, fortaleciendo intestino y la flora intestinal.
- Mantienen la elasticidad de las arterias. Retrasan el envejecimiento.