

# The Rosicrucian Fellowship

Folleto n° 43

---

## Germinados Saludables

La salud del cuerpo físico ha de ser preocupación de todo aspirante a la vida superior. La evolución espiritual requiere la educación de los vehículos del hombre. Por tanto para alcanzar la purificación del organismo físico, el cuerpo ha de ser provisto con la nutrición apropiada.

Más y más gente está descubriendo los beneficios que pueden ser recibidos por adicionar a la dieta la energía condensada y oculta en las semillas y liberada en forma de germinados. Las Enseñanzas de la Sabiduría Occidental recalcan la importancia de la nutrición, no solamente para la salud del cuerpo físico, como para la ayuda de la sensibilidad espiritual. Por lo tanto cualquier aspirante a la vida superior, debería estar consciente de los beneficios de los alimentos orgánicos, obtenidos mediante los germinados.

Los retoños de semillas están tomando rápidamente su lugar en los hogares a medida que las amas de casa, aprenden que las semillas germinadas contienen nutrientes vitales, necesarios para nuestros cuerpos. Los germinados son muy nutritivos porque contienen todos los elementos que una planta necesita para vivir y crecer. El endosperma de las semillas es el almacén de los carbohidratos, proteínas y aceites. Cuando las semillas germinan, se vuelven aminoácidos predigeridos y azúcares naturales de los que el embrión de la planta se alimenta a medida que crece para madurarse. Cuando se usa como alimento, la fuerza de vida es liberada y suministra la energía que es capaz de generar células sanas, supliéndonos con nuevo vigor y vida. Usados junto con la dieta, los germinados pueden retardar los procesos de envejecimiento, ya que estos contienen grandes cantidades de hormonas masculinas y femeninas, disponibles en su forma más asimilable.

Los alimentos procesados pierden a menudo las vitaminas y minerales, necesarios para una dieta balanceada. Las investigaciones muestran que en los germinados se encuentran uno de los contenidos más altos en vitaminas y minerales. Los germinados por lo tanto deberían ocupar un prominente lugar en la dieta. Entre sus virtudes está el hecho de que son semillas de bajo costo, pueden ser almacenadas indefinidamente, son fáciles de cultivar y cuando germinan incrementan muchas veces su valor nutricional.

### **Equipo Necesario**

Muy poco equipo es necesario para que las semillas germinen: varios frascos de medio galón de boca ancha y suficiente estopilla de tela o nylon, que se utiliza para cubrir los frascos. Se pueden utilizar bandas de caucho para sujetar la tela de la boca del frasco. El numero de frascos necesarios puede ser determinado por la cantidad y frecuencia de germinados deseados. Se recomienda no colocar simultáneamente mas de una clase de semillas en un mismo frasco.

Con el equipo en mano, podemos ahora considerar los tres procesos de crecimiento requeridos, para las tres mayores clasificaciones de germinados: Semillas, granos y legumbres.

### **Como Hacer que Crezcan**

1. Las Semillas incluyen: Alfalfa, apio, trébol, avenas, rábano, alholva (o fenogreco) y girasol. Remoje la cantidad deseada de semillas, cerca de una o dos cucharadas soperas, en un tarro de dos cuartos de galón llenándolo hasta la mitad con agua tibia y cúbralo con la estopilla o nylon, asegurándolo con la banda de caucho. Coloque el tarro en un área oscura, a temperatura ambiente, por un termino de cinco horas. Luego de cinco horas drene, enjuague y permita a las semillas estar sin el agua por un termino de ocho a doce horas. Enjuague y drene nuevamente el agua para prevenir que se descompongan. Para los seis próximos días, los gérmenes se deben enjuagar y drenar dos veces al día utilizando agua tibia. Se deberían mantener a temperatura ambiente en un lugar oscuro. Luego del sexto día, colóquelos a la luz para aumentar su contenido de clorofila. Al determinar la cantidad desea de semillas para cada envase, tenga en cuenta que estas ampliaran su tamaño original cerca de ocho veces. Un envase puede ser utilizado al comienzo, pero luego pueden adicionarse otros de acuerdo a como aumenten las necesidades.

2. LOS GRANOS: Incluyen centeno, trigo, alforfón ( o trigo sarraceno) , cebada, mijo y arroz. Su preparación es la misma que para con las semillas.

3. LAS LEGUMBRES: Incluyen lentejas, frijoles mung y frijoles de Soya. Debido a su dureza estos requieren remojarlos inicialmente de quince horas aproximadamente.

Se deben enjuagar dos veces al día y se les debe dar tres días para su adecuada germinación. Una taza de frijoles puede ser utilizada por cada envase de dos cuartos de galón, ya que su expansión no es tan amplia como en el caso de las semillas y granos.

Debería tenerse en cuenta que los germinados de lentejas y girasol no deben ser más grandes que la misma semilla, para ser sabrosos. El tiempo requerido para que estas semillas crezcan es de dos a tres días.

## **Como Obtener las Semillas**

Semillas, Granos y Legumbres pueden ser obtenidos en su mayoría en tiendas de productos naturales y con proveedores de granos, a precios económicos, como una manera saludable de proporcionar comida de mesa para toda la familia. Como precaución se debe comprarse semillas no tratadas. En casos de reducción drástica de los alimentos, de una guerra o de una catástrofe natural una cantidad almacenada de ellos puede ser utilizada como alimento de supervivencia.

## **Valor Nutricional**

Uno de los muchos beneficios de los germinados, es su alto contenido de energía. La siguiente es una breve reseña del valor alimenticio de algunos de los más populares germinados:

1. Todas las LEGUMBRES tales como las mencionadas anteriormente tienen altas concentraciones de proteínas y almidón y son formadoras de ácidos, a menos que estén germinadas.

Cuando se sigue una apropiada dieta de verduras, semillas, nueces, vegetales y frutas, se consigue un balance apropiado de ácidos versus alimentos alcalinos. Cuando la dieta es pesada en proteínas, el resultado es la acidez, y es entonces cuando es necesario eliminar la formación de ácidos de las comidas en cuanto sea posible. Los germinados ayudan a reducir el desequilibrio ácido-alcalino que puede ocurrir cuando granos, legumbres y otras proteínas son usadas.

Los frijoles de mung, similares en su composición a las frutas, son ricos en vitaminas A, C, y complejo B.

2. La mayoría de las semillas contienen una gran cantidad de fósforo, un importante mineral para el aspirante espiritual, quien desea incrementar su alerta y habilidades mentales. El fósforo también es saludable para huesos y dientes, lo cual los hace deseables para bebés y niños.

Los germinados de girasol, son ricos en vitaminas B y D y todos los aminoácidos esenciales.

Las semillas de sésamo son una fuente rica en calcio, hierro, fósforo, niacina y proteína.

La alfalfa, probablemente la semilla germinada más popular, contiene mucha clorofila, como también vitamina A, complejo B, C, E, G, K y U. También poseen grandes cantidades de hierro, calcio, fósforo y azufre.

3. GRANOS : El trigo ha sido el favorito de muchos que intentan seguir una dieta natural. Estos germinados contienen vitaminas C, E, complejo B, magnesio, calcio, fósforo, sodio, potasio, proteínas, enzimas, clorofila y posiblemente B-17. Cocinado, es inaceptable para algunos individuos, causando congestión del moco, reacciones alérgicas y estreñimiento. En forma de germinado una porción grande de almidón se convierte en azúcares simples, haciéndolo un alimento sano y aceptable a muchos que necesitan eliminarlo como fuente de alimento.

Otra manera de utilizar el trigo es crecer las bayas de trigo entero como hierba. La clorofila y el contenido alimenticio de la yerba de trigo son muy altos. La hierba del trigo debe ser masticada para obtener el jugo, desechando la pulpa. Se consiguen en el mercado aparatos para hacer jugo de la hierba del trigo..

Otro grano que podemos mencionar es el alforfón, comida rica en lecitina y rutin.

## **Germinados en la Dieta**

Para la mayoría de las personas los germinados serían una excelente adición en su dieta. Sin embargo, como no podemos establecer una regla dietética en conjunto, para abarcar el caso de cada individuo, sugerimos observar la apropiada discreción en su uso.

Los germinados son mejores si se comen crudos, porque la cocción siempre destruye una gran parte de su contenido nutricional. El brote entero puede comerse, incluyendo las raíces y hojas. Los germinados pueden comerse solos, pero también pueden ser agregados a las ensaladas, emparedados y sopas. También pueden mezclarse en los alimentos, compotas, salsas y aderezos. Pueden ser guardados en el refrigerador, en un tarro o bolsa plástica hasta por dos semanas. Es preferible sin embargo, hacer cantidades frecuentes de germinados, porque tienden a hacerse rancios al guardarlos por mucho tiempo.

Puesto que al volverse rancios se crean productos químicos peligrosos se recomienda hacer el esfuerzo de mantenerlos frescos para la dieta.

## Recetas

Las siguientes son ejemplos de recetas. La mayoría de comidas se puede realzar con la adición de germinados. El cocinero puede utilizar su creatividad para adicionar germinados en sus platos preferidos.

1 ½ taza de Germinados de Semillas de Trigo (dos días)  
1 ½ Taza de Agua  
Dátiles o Higos

Coloque el trigo y el agua en el mezclador y mezcle hasta que este espeso. Agregue los dátiles hasta que quede cremoso. Los higos se pueden utilizar en lugar de los dátiles.

Una variación de la receta anterior es filtrar la pulpa, y endulzarla con miel o con jarabe de maple. Se puede agregar polvo de algarroba o de malta. Si se le deja permanecer por un termino de 24 horas , sabrá a mantequilla y es además muy benéfico para la digestión.

½ taza de Agua  
½ taza de piña en pedazos  
½ taza de germinados de alfalfa

2 cucharadas de semillas de sésamo

Coloque la piña y el agua en la batidora y mezcle hasta obtener una salsa consistente. Coloque la salsa sobre los germinados de alfalfa, rocíe molidas las semillas de sésamo sobre la ensalada.

½ taza de germinados de Frijol de Mung  
½ taza de germinados de alfalfa  
½ taza de lechuga de alforfón, cortada  
1/8 de taza de germinados de alholva  
½ taza de girasol verde

Aceite prensado en frío para sazonar

Agregue la lechuga del alforfon cortada y las verduras de girasol a los germinados, mezcle y sirva.

Luego de enjuagar las bayas del trigo, remójelas en agua por 24 horas. Esta agua es rica en encimas, extráigala, tómelala o úsela en la preparación de otros platos.

½ taza 2 días, germinados de garbanzo

½ taza de agua

1/8 de taza de limón

#### Verduras en Polvo

Mezcle el agua y los garbanzos hasta espesar. Adicione el limón y el polvo de vegetal. El sabor es similar al requesón.

Hay beneficios físicos y espirituales, cuando nosotros tratamos de purificar nuestros cuerpos con alimentos saludables. Los germinados junto con otras comidas puras, son excelentes en su estado natural. La dieta apropiada puede ayudarnos en nuestro esfuerzo, por elevar nuestra sensibilidad a más altas vibraciones . Cuando nos volvemos individuos mas sensibles, permitimos un mejor uso de nuestros cuerpos en el servicio de la humanidad.