



TIPOS DE GERMINADOS

EDICIÓN GRATUITA

Una muestra de la Guía Completa · Germinados en la Alimentación



Índice

- 3 Calidad nutricional de los germinados
- 4 Germinado de alfalfa
- 5 Germinado de fenogreco
- 6 Germinado de brócoli
- 7 Germinado de rábano
- 8 Germinado de berro
- 9 Pasto de trigo

La Guía Completa

Estas fichas son una de las seis partes de la Guía Completa. Las otras cinco te enseñan a cultivar tus germinados y a cocinarlos:

- + **Recetas con Germinados** — 11 recetas de chefs, con foto de cada platillo
- + **Cómo cultivar tus germinados** — el método en cinco etapas, paso a paso
- + **Cómo cultivar germinado de soya** — del frijol mungo al germinado
- + **Cómo germinar semillas y granos** — con tabla de tiempos de remojo
- + **Cómo hacer leches y quesos vegetales** — con semillas o nueces y una licuadora

Ver qué incluye y cuánto cuesta ›

A close-up photograph showing a hand sprinkling fresh green sprouts onto a salad. The salad includes sliced cherry tomatoes and other greens. In the background, there is a dark bowl containing a white liquid, possibly dressing, and a glass container filled with more sprouts.

Calidad nutricional de los germinados

Los germinados, aunque son baratos y fáciles de cultivar, aportan una de las fuentes más concentradas y naturales de vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos (proteínas). Además son biogénicos —están vivos— y pueden transferir esa energía vital a quien los consume. Todas las semillas, granos y nueces sin procesar ni fermentar son biogénicos. Otros alimentos importantes, como las verduras y las frutas frescas antes de cocinarlas, se consideran bioactivos: son ricos en vitaminas orgánicas, minerales, proteínas y enzimas vivas, y ayudan a mejorar el bienestar, la inmunidad y el ánimo. En el otro extremo están los alimentos procesados, desnaturalizados y cocidos, de los que las personas modernas se han vuelto del todo dependientes y que, por exceso, terminan siendo perjudiciales para la salud. Al comer germinados se obtiene lo mejor de la planta, pues contienen todos los elementos que una planta necesita para vivir y crecer. Es clave aprovechar al máximo una planta en su forma biológicamente más concentrada. También aumentan la cantidad y la biodisponibilidad de proteínas, vitaminas y minerales, y los convierten en potencias nutricionales. En general, los germinados

aportan nutrientes de excelente calidad y son fuentes ricas de una gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Hay estudios que muestran que algunas semillas recién germinadas tienen 108 miligramos de vitamina C y que, en un plazo de 72 horas, ese contenido sube de forma notable. Por eso conviene consumir los germinados en su punto justo para asegurar una alta ingesta de vitaminas. El contenido de vitamina E, que participa en la protección de las células frente al daño de los radicales libres, puede llegar a 7.5 mg en una taza de germinado de brócoli, frente a 1.5 mg en la misma cantidad de brócoli crudo o cocido. Una taza de germinados aporta 43% del valor diario recomendado de vitamina K, un nutriente asociado a la salud de los huesos. También aporta 23% del valor diario de vitamina C y 16% del folato necesario para el ADN, el material genético de todas las células del cuerpo, y para los aminoácidos, los bloques con que se construyen las proteínas. Los germinados también son una excelente fuente de fibra, manganeso, riboflavina y cobre, junto con cantidades menores pero relevantes de proteína, tiamina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, hierro, magnesio, fósforo y potasio.



Germinado de alfalfa

La alfalfa ha sido estudiada y varios especialistas han difundido su consumo por los nutrientes de su composición. El germinado de alfalfa es un alimento bajo en calorías que aporta una serie de vitaminas y minerales, lo que lo vuelve un acompañamiento perfecto para las comidas. Con ocho enzimas presentes de forma natural, el germinado de alfalfa es un alimento rico en compuestos vegetales de interés nutricional. Contiene isoflavonas, un tipo de compuesto vegetal presente también en otras leguminosas. Además, el germinado de alfalfa es un alimento muy antioxidante que ayuda a proteger a las células del daño de los radicales libres. Los germinados de alfalfa son ricos en vitaminas C, E y K. Una porción de germinado de alfalfa puede aportar 14% del valor diario recomendado de vitamina C y es un gran complemento para muchas recetas. Son una opción deliciosa, baja en calorías y rica en nutrientes para tu dieta.

Información NUTRICIONAL

- Vitaminas A, B, C, E, K
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fósforo
- Potasio
- Zinc
- Caroteno
- Clorofila
- Aminoácidos
- Oligoelementos
- Isoflavonas estrogénicas
- Enzimas
- Proteína: 70%

TRADICIONALMENTE USADO PARA

- Minerales
- Bienestar general
- Antioxidante
- Calcio
- Fibra
- Vitamina A
- Hierro
- Zinc
- Energía
- Hidratación
- Digestión
- Frescura
- Isoflavonas

En la Guía Completa: cuántas cucharadas de semilla de alfalfa usar por tanda, cuánto tiempo va en el frasco y en cuántos días está lista para comer.



Germinado de Fenogreco

El fenogreco se usa en todo el mundo con fines culinarios desde hace siglos, tanto en la cocina oriental como en la occidental. Es una de las plantas aromáticas más antiguas que conoce el ser humano. El fenogreco es un germinado muy aromático y nutritivo. Investigaciones científicas han identificado más de cien compuestos biológicos en la planta. Es un ingrediente habitual en la cocina india y de Medio Oriente, apreciado por su aroma característico y su aporte de fibra.

Información Nutricional

- Vitaminas A, B, C, E
- Calcio
- Hierro
- Fósforo
- Zinc
- Silicio
- Magnesio
- Oligoelementos
- Caroteno
- Antioxidantes de la clorofila
- Proteína: 30%

Tradicionalmente usado para

- Antioxidante
- Fibra
- Frescura
- Sabor
- Minerales
- Aroma
- Ligereza
- Potasio
- Digestivo
- Condimento
- Tradición

En la Guía Completa: la receta de Carpaccio de betabel, almendras y germinados de fenogreco, y los tiempos para cultivar el fenogreco en casa.



Germinado de brócoli

Los germinados de brócoli frescos concentran más nutrientes que el brócoli maduro. Cuando tienen de 3 a 7 días contienen niveles mucho más altos de ciertos compuestos vegetales que el brócoli maduro. Están cargados de antioxidantes y son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Tienen buenas cantidades de ácido fólico y algunos de los niveles más altos de vitaminas A y C de cualquier alimento. Contienen un compuesto vegetal llamado sulforafano, muy estudiado por la ciencia de los alimentos. Son excelentes para sándwiches, ensaladas y jugos.

Información NUTRICIONAL

- Vitaminas A, B, C, E, K
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fósforo
- Potasio
- Zinc
- Caroteno
- Clorofila
- Oligoelementos
- Aminoácidos
- Antioxidantes
- Proteína: 35%

TRADICIONALMENTE USADO PARA

- Sulforafano
- Vitamina C
- Fibra y minerales
- Sabor fresco
- Hidratación
- Frescura

En la Guía Completa: la receta de Brócoli marinado y sus germinados con salsa de yogurt y cúrcuma, y los tiempos para cultivar el brócoli en casa.



Germinado de rábano

El rábano es una hortaliza de raíz. Perteneció a una antigua cultura alimentaria, de la misma familia que la col, el brócoli y las coles de Bruselas. ¡Los germinados de rábano saben a rábano! Son muy bajos en calorías y ricos en nutrientes benéficos como enzimas, antioxidantes, proteínas, minerales y vitaminas. Dan sensación de saciedad después de comer. Los germinados de rábano y de brócoli contienen altas cantidades de antioxidantes.

Información Nutricional

- Vitaminas A, B, C, E, K
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fósforo
- Potasio
- Zinc
- Aminoácidos
- Oligoelementos
- Caroteno
- Clorofila
- Antioxidantes
- Proteína: 30%

Tradicionalmente usado para

- Fibra
- Energía
- Vitamina A
- Frescura
- Antioxidante
- Digestión
- Minerales variados
- Ligereza
- Bienestar

En la Guía Completa: la receta de Col asada con ensalada de algas, manzana y germinados de rábano, y los tiempos para cultivar el rábano en casa.



Germinado de berro

Los germinados de berro son una excelente fuente de vitaminas A, K y C, y una buena fuente de calcio, folato y manganeso. También contienen proteínas y flavonoides. El berro está lleno de compuestos vegetales llamados antioxidantes que protegen del daño celular de los radicales libres (moléculas dañinas que provocan estrés oxidativo en las células). Aporta minerales como calcio, magnesio, potasio y fósforo, y una cantidad apreciable de yodo. Tiene un sabor con carácter, ligeramente picante, y sirve para una gran variedad de platillos.

Información Nutricional

- Vitaminas A, B6, C, E, K
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Manganeso
- Fósforo
- Potasio
- Zinc
- Tiamina
- Riboflavina
- Aminoácidos
- Antioxidantes
- Proteína: 35%

Tradicionalmente usado para

- Vitamina C
- Hidratante
- Astringente
- Frescura
- Fortificante
- Antioxidante
- Fibra
- Ligereza

En la Guía Completa: el truco para no perder las semillas de berro al escurrirlas, y la receta de Tallarín de palmito, pesto de berro y germinados de berro.



Pasto de trigo

El pasto de trigo es un alimento hecho a partir de la planta *Triticum aestivum*, con propiedades nutricionales destacadas. Se consume como jugo verde. El pasto de trigo es una excelente fuente de muchas vitaminas y minerales. Es especialmente rico en vitaminas A, C y E, así como en hierro, magnesio, calcio y aminoácidos. De sus 17 aminoácidos, 8 se consideran esenciales, lo que significa que el cuerpo no puede producirlos y hay que obtenerlos de los alimentos. Como todas las plantas verdes, el pasto de trigo también tiene clorofila, un pigmento vegetal verde. Además contiene varios antioxidantes importantes, como el glutatión y las vitaminas C y E.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Hierro
- Calcio
- Enzimas
- Magnesio
- Fitonutrientes
- 17 aminoácidos
- Vitaminas A, C, E, K
- Complejo B
- Clorofila
- Proteínas

TRADICIONALMENTE USADO PARA

- Antioxidante
- Vitamina C
- Vitaminas
- Digestión ligera
- Fibra
- Minerales

En la Guía Completa: los tiempos para germinar el trigo y otras 13 especies, y el método de cultivo en cinco etapas, fotografiado paso a paso.

¡Igual que en la fase de germinación o de crecimiento de los germinados, una nueva planta se está desarrollando y algunos factores son fundamentales, como la humedad, la temperatura y el oxígeno disponible para la respiración. Los germinados suelen producirse en poco tiempo, de 5 a 12 días, según la especie y en cualquier época del año. No hacen falta suelos, fertilizantes, agroquímicos ni luz solar directa. Solo se necesita la semilla y un recipiente que permita drenar el agua. Entre las ventajas de producir germinados está que no requieren suelo ni agua directa y se cultivan en agrupaciones, en espacios pequeños, incluso en surcos ahuecados, de rápido y práctico uso. La germinación varía de unas especies a otras. La producción de germinados convencionales requiere de un periodo de tiempo de 5 a 12 días, pero los germinados de frutas, verduras y hortalizas, cultivados en poco espacio en jarras y sin los inconvenientes de las cultivos convencionales. Ahora hay una tabla con algunos tipos de germinados y sus tiempos de cosecha, o de consumo.

¹Como los cambios en el uso del suelo pueden dar lugar a cambios en el uso del agua, cualquier estudio de calidad del agua que ignore los cambios en el uso del suelo puede conducir a conclusiones erróneas.

Caldero de calabacín, arroz de
lentejas y guarnición de pasta

11 recetas de chefs. con foto

10.

