



CULTIVANDO

AGROECOLOGÍA URBANA



Cultiva

tus propios

germinados

CÓMO HACER GERMINADOS

REMOJAR

El tiempo de remojo varía de un tipo de semilla a otra. Consulta la tabla.



ENJUAGAR

Enjuagar las semillas una o dos veces al día si se germina en bote o pulverizar periódicamente para mantener la humedad de las semillas sin encharcar.

ESCURRIR

Es muy importante que las semillas estén bien escurridas para que no se pudran.



DEJAR CRECER

El recipiente que utilizemos para germinar debe estar a la luz, pero sin recibir sol directo. La temperatura óptima es de 20-25°C

TABLA DE GERMINACIÓN

ESPECIE	REMOJO	GERMINACIÓN
ALFALFA	8 a 10 h	4 a 6 días
BERRO	1 a 2 h	6 a 9 días
BRÓCOLI	8 a 10 h	6 a 8 días
CEBOLLA PUERRO	6 a 8 h	8 a 10 días
FENOGRECO	6 a 8 h	4 a 6 días
MOSTAZA	1 a 2 h	4 a 7 días
LOMBARDA	8 a 10 h	6 a 8 días
RÁBANO	8 a 10 h	4 a 6 días
RÚCULA	8 a 10 h	4 a 5 días
ZANAHORIA	1 a 2 h	10 a 11 días

PROPIEDADES DE LOS GERMINADOS

ALFALFA

Vitaminas A,B,C,E,K y minerales Ca, Mg, K, Fe, Se y Zn

BERRO

Regula el metabolismo. Es rico en hierro, fósforo, manganeso, cobre, zinc, yodo, calcio y vitaminas A, B2, E y C

BRÓCOLI

Alto contenido en sulforafanos. Propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas

CEBOLLA PUERRO

Vitaminas A,B,C. Muy rica en aminoácidos, enzimas y minerales como calcio, potasio, fósforo y azufre. Antiséptica, antibiótica y diurética, ayuda a limpiar nuestro organismo

FENOGRECO

Estimula las funciones digestivas y hepáticas. Contiene abundante fósforo, hierro y vitaminas del complejo B. Debe consumirse cuando apenas comienza a brotar.

MOSTAZA

Rica en vitamina C, proteínas y lípidos. Ayuda en la digestión. Normaliza estados inflamatorios. Sabor picante. Combina bien con berro y alfalfa.

LOMBARDA

Alto contenido en azufre que refuerza las defensas inmunitarias, además de tener propiedades diuréticas y desinfectantes intestinales. Son una rica fuente de vitaminas A y C.

RÁBANO

Abundante clorofila. Ayuda a digerir grasas al estimular la bilis en la digestión. Suaviza la tos seca y ablanda mucosidades.

RÚCULA

Posee propiedades antioxidantes y refuerza el sistema inmunitario.

ZANAHORIA

Rica en vitamina A, E, K. Depurativa y diurética: al tener un alto contenido en potasio activa los riñones. Expectorante. Laxante: aumenta el movimiento intestinal y alivia el estreñimiento. Tonicante.

RECUERDA QUE...



Si las semillas están empapadas, pegadas entre sí y no germinan es que no las hemos escurrido correctamente.



Si detectamos mal olor o moho (no confundir con los pelos radiculares) significa que no hemos ventilado bien. El recipiente que utilizemos debe tener agujeros de ventilación.



Si las semillas dejan de crecer y se ponen mustias se debe a un exceso de ventilación o poca humedad. Suele ocurrir cuando hace más calor. Se puede solucionar remojando más a menudo y poniendo una tapa al germinador.



Para descascarillar los germinados, los sumergimos en un recipiente con agua. La mayoría de las cáscaras flotarán y podremos retirarlas. Después escurrimos los germinados, que ya estarán listos.



Se conservan en el frigorífico bien escurridos. De este modo casi no crecen y pueden aguantar casi dos semanas.