

**BRÖTES**  
— CHILE —  
GERMINA UNA NUEVA TIERRA



**LA SABIDURÍA DEL PASADO EN MANOS DE  
NUESTRO FUTURO**

(GUÍA PARA UNA NUEVA ALIMENTACIÓN)



# ORIGEN E HISTORIA

La **Germinación** como técnica de alimentación ha estado presente desde los orígenes del hombre, la naturaleza nos ha entregado este regalo desde siempre!

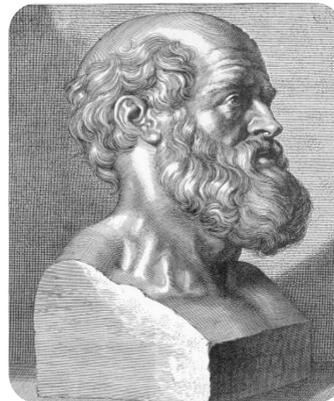
Es Ley de la vida “**Que nuestro Alimento sea nuestra Medicina y que nuestra Medicina sea el Alimento**”, y esto lo recordó HIPOCRATES 400 años Antes de Cristo.

Pero remontémonos a los registros de la humanidad. El uso de semillas germinadas o brotes en la alimentación y en medicina es mucho más antiguo que la Gran Muralla China.

En la antigüedad estaban presentes en las comidas de diversas culturas. Hay datos históricos de su consumo por los SUMERIOS cinco milenios antes de Cristo; 3000 años antes de Cristo un emperador de China escribía sobre las hierbas medicinales y los frijoles germinados, y de su utilización para múltiples dolencias.

Las técnicas de Germinación se describían en escritos de los **ESENIOS**, contemporáneos de Cristo, en Israel y Egipto, que elaboraban pan con trigo germinado (Neideh). Los ejércitos Romanos consumían en campaña brotes de trigo por la facilidad de transportar y preparar las semillas.

Los germinados son consumidos desde tiempos remotos, han sido utilizadas en sus principios como **MEDICINALES**, para curar algunas enfermedades por su alto contenido de vitaminas, proteínas entre otros. Su composición es muy útil para aliviar algunas dolencias.



Algunos ejemplos de los usos que les dieron a los germinados en la antigüedad son:

- Civilizaciones en América como Mayas e Incas, utilizaban granos de Quínoa Y Amaranto en forma de pan.
- La primera farmacopea china (siglo II) menciona la soja germinada.
- El Neideh (pan egipcio hecho con trigo germinado y cocido, con harina añadida) es mencionado por un médico de Bagdad en el 1200.
- El Foul es un plato oriental compuesto por grandes judías pintas hinchadas por la pre-germinación que se estofan a fuego lento y se condimentan con aceite, sal, limón y a veces comino, tomate, ajo y cebolla.
- En África se elaboran cervezas de mijo a partir de granos germinados.
- Los cereales germinados constituyen el grueso de la dieta de los HUNZAS, un pueblo del norte de Paquistán famoso por su buena salud y longevidad.
- Durante sus largos viajes, la tripulación del capitán Cook se protegió o curó del escorbuto con un famoso "cóctel", una parte de cebada germinada, tres de agua hirviendo, y miel.
- En América y Europa, la ingesta de los germinados es cada día mayor, ya que se han descubierto una gran cantidad de propiedades benéficas para el organismo, por ejemplo contiene altos índices de vitaminas, minerales, proteínas y clorofila, que combinados ayudan a evitar el envejecimiento (antioxidantes), eliminar toxinas, estimular el sistema inmunológico, regular la actividad intestinal y mejorar el desempeño del sistema nervioso.

*Regad Vuestro trigo para que el Ángel del agua pueda penetrar en él. Entonces, dejadlo a merced del aire, para que el Ángel del aire lo pueda acariciar. Y dejadlo de la mañana a la noche bajo el sol, para que el Ángel de la luz solar pueda descender sobre él.*

*Extracto del Evangelio Esenio*

## ¿QUE SON LOS GERMINADOS?

Son semillas que en condiciones adecuadas de humedad, temperatura y oscuridad inician su proceso de crecimiento. Es el proceso en que la semilla pasa de estar dormida y comienza a despertar. Son la representación máxima del comienzo de la vida. Al ingerirlos están vivos.

Dentro de los ensayados por **Brotos Chile** se encuentran:

- Frijol Mung
- Trébol Blanco
- Mostaza Blanca y Negra
- Frijol Adsuki
- Girasol
- Lenteja Pardina
- Maní activado
- Trigo
- Sésamo
- Almendras Activadas
- Amaranto
- Quínoa
- Chícharo
- Raps (canola)
- Trébol Rosado
- Brócoli
- Nabo
- Calabaza
- 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. Son un Multivitamínico-Mineral 100% natural, económico y ecológico!



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.

# 10 RAZONES DE PORQUE TU NECESITAS GERMINADOS

**ECONOMIA:** Las semillas se multiplican entre 7 a 10 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 y antioxidantes 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 los 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!

## 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, proteicas y remineralizantes.

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

**ASIMILACIÓN:** Al ser un alimento pre-digerido se digieren y asimilan rápidamente en el cuerpo.

**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.





# 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:** Quizás no haya ninguna señal más evolutiva y armónica que una sociedad que no necesita otra cosa que lo que come (y lo que cosecha) para mantenerse sano, más allá de utopías futuristas de medicina genética o nanotecnológica. . Los germinados nos conectan con la Vida!

## IMPACTO AGRÍCOLA

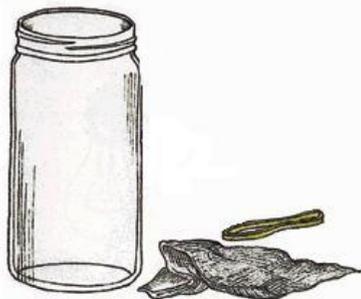
- **COSECHAS:** Todas las variedades se cosechan todos los días del año y no una vez como los cultivos tradicionales.
- **TIERRA:** No ocupamos la tierra y no le entregamos residuos tóxicos a ella. Dejamos que descanse y se regenere.
- **VARIEDAD:** Mayor número de especies a producir.
- **AGUA:** Bajo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

# ¡QUE FACIL ES PRODUCIR GERMINADOS!



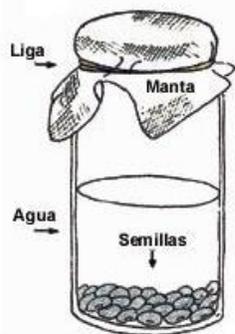
## MATERIALES

**SEMILLAS:** Debemos tener semillas orgánicas o no tratadas, esto asegurara nuestra germinación. (50gr)

**ENVASE:** Un frasco de vidrio o pote de boca ancha. *(Ideal vidrio o material orgánico)*

**GASA:** Un trozo de tela, gasa o una tapa perforada. *(Esto permite que la semilla respire y no se caiga)*

**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 2 a 12 horas según variedad. Dejar el frasco en un lugar oscuro (ver cuadro).

**ENJUAGUE:** Luego del remojo saca toda el agua del frasco, aquí la semilla debe quedar sin agua, solo húmeda. Mantener siempre el frasco en un lugar oscuro y a temperatura ambiente.

**OSCURIDAD Y TEMPERATURA:** Todo el proceso se hará en un lugar oscuro (Mueble cocina, armario, etc)

## MANTENCIÓN Y COSECHA

**CICLO DE ENJUAGUE:** repetir el enjuague 1 a 2 veces al día durante 2 a 7 días (dependerá de cuando los coseches, puedes cosecharlos desde el segundo día! o dejarlos crecer hasta el séptimo día)

*(Tener presente que solo mantendremos nuestras semillas húmedas, no en insertas en agua)*

**LUZ:** Una que elijamos cosechar nuestros germinados los pondremos 2 horas a la luz para activar **la clorofila**. *(Esto será válido solo con germinados con hoja, ósea entre el 4 y 5 día como germinado)*

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

**MANTENCIÓN:** Refrigerar y guardar sin humedad, el metabolismo bajara y duraran 7-10 días aprox.



## CONSEJOS EN TU GERMINACIÓN

Los puntos críticos del proceso siempre son la elección de la semilla y la humedad. Si no enjuagamos bien y tenemos exceso de agua en nuestro frasco las semillas de la base se ahogaran, no germinaran y además aparecerán hongos.

Si vez hongos elimina el cultivo.

Siempre que enjuagues aprovecha de mover las semillas para que se suelten y no se aprieten dentro del frasco.

Cuando veas que a tu germinado le está apareciendo la primera hoja, antes de cosecharlo déjalo un par de horas a la luz para que active la clorofila. Luego lo cosechas y al refrigerador o al plato!

El proceso de germinación es un proceso de creación de vida donde están involucradas muy fuertemente las energías y leyes del universo, es por esto que recomendamos germinar con conciencia del verdadero significado de la vida. Puedes utilizar intenciones o símbolos positivos, los pegas en el frasco y veras como esa intención y energía es captada por tus semillas germinadas!

No olvidemos una de las leyes que rige en este planeta **“Que tu alimento sea tu Medicina y que tu Medicina sea tu Alimento”**, eso son los GERMINADOS.



## TABLA BÁSICA PARA GERMINACIÓN

VARIEDAD	LAVADOS	TIEMPO REMOJO	DÍAS DE MADURACIÓN	SABOR
LENTEJA PARDINA	2	8 a 12 hrs.	Min 2 Max 10	Suave y Crujiente
CHÍCHARO	2	8 a 12 hrs.	Min 2 Max 10	Fresco y Crujiente
TRÉBOL BLANCO	3	8 a 12 hrs.	Min 2 Max 7	Fresco y Suave
FRIJOL MUNG	2 a 3	8 a 12 hrs.	Min 3 Max 8	Fresco y Crujiente
GARBANZO	2 a 3	8 a 12 hrs.	Min 3 Max 7	Fresco y Crujiente
MOSTAZA BLANCA	3	6 a 10 hrs.	Min 4 Max 8	Suave y Picante
ALMENDRA	2	4 a 12 hrs.	Min 2 Max 4	Crujiente y Fresco
TRIGO	3	6 a 12 hrs.	Min 2 Max 3	Suave y Potente
GIRASOL	3	4 a 6 hrs.	Min 5 Max 10	Crujiente con toque a Nuez
SÉSAMO	3	4 hrs.	Min 4 Max 8	Fresco y Suave
RAPS	2	8 a 12 hrs.	Min 4 Max 10	Fuerte y Fresco
MANI	2	4 a 12 hrs.	Min 2 Max 3	Fresco y crujiente
AJO	2	8 a 10 hrs.	Min 3 Max 7	Fresco, marcado sabor
BRÓCOLI	2	6 a 10 hrs.	Min 3 Max 8	Fuerte y Fresco
CEBOLLA	3	8 a 10 hrs.	Min 3 Max 8	Fresco, marcado sabor
CHÍA	2	40 min.	Min 4 Max 10	Suave
FENOGRECO	2	6 a 8 hrs.	Min 3 Max 7	Fuerte y Fresco
ARVEJAS	2 a 3	15 a 18 hrs.	Min 3 Max 10	Crujientes
ALFALFA	2	8 a 12 hrs.	Min 3 Max 8	Fresco y Suave
AMARANTO	3	4 a 6 hrs.	Min 3 Max 8	Suave
QUÍNOA	3 a 4	2 a 4 hrs.	Min 3 Max 7	Suave

## 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...

## RECETAS PARA DEGUSTAR LOS GERMINADOS

### Ensalada "Brotos Chile" 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...

## BEBIDAS EN BASE A GERMINADOS



### Refresco "Vitalidad" en base a WHEATGRASS

- 60 ml de Wheatgrass (Pasto Trigo)
- 1 Manzana.
- Jugo de un limón entero
- 4 rodajas de jengibre
- 3 rodajas de piña

En una juguera mezclar todos los ingredientes menos el Wheatgrass, una vez mezclados incorporar el jugo de Wheatgrass y revolver sin usar la juguera, agregar 50 ml de agua purificada y listo...

### Refresco "Anastasia" en base a Rejuvelac

- 150cc de Rejuvelac
- Jugo de un limón.
- 100gr de arándanos.

En una juguera mezclar el jugo de limón con los arándanos, luego agregar el Rejuvelac y mezclar sin usar la juguera y listo...



## ALGUNAS PREGUNTAS QUE NOS HAREMOS

### **¿PUEDE DARSE GERMINADOS A LOS NIÑOS?**

Los germinados constituyen un alimento perfecto en las primeras semanas de vida. Proporcionan a los niños todas las sustancias necesarias para su crecimiento. Cuando no se les puede dar el pecho, pueden elaborarse leches vegetales de almendras activadas ó con germinados trituradas y un poco de agua, un sustituto de gran calidad a la leche materna. Además los germinados y los brotes son de gran interés educativo: Plantar, regar, cultivar, y observar el desarrollo de un jardín interior hace que el niño se contacte con las maravillas de la naturaleza.

### **¿PUEDEN LOS GERMINADOS Y LOS BROTES, A NIVEL MUNDIAL, TENER UN PAPEL EN LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE?**

Es revelador ver que se nutren veinte veces más personas con germinados que con la misma cantidad en alimento convencional.¡ Con su aumento en volumen ,nutrición y poco espacio para producirlos podría alimentarse más gente de la que hay en la tierra!. El hambre en el mundo no es debido a una carencia de alimentos, sino a la inmensa ignorancia en cuestión de nutrición, así como a una mala organización social y política. En todas las civilizaciones de la historia, vemos que cuando las poblaciones “comen vivo” y conocen los métodos de germinación, la salud y la vitalidad es máxima y la creatividad se desarrolla.

### **¿CÓMO GUARDO LOS GERMINADOS EN EL REFRIGERADOR?**

Los puedes guardar en el mismo frasco que se germinaron o pasarlos a un pote. Considerar que en donde se guarden debe estar destapado o con perforaciones para que puedan respirar (Están Vivos).

### **¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS GERMINADOS EN EL REFRIGERADOR?**

El tiempo de duración de los germinados en el refrigerador depende de que hayan sido guardados bien secos, siendo así, unos 12 o 15 días, si se conservan en buen estado, Aquí crecerán menos ya que bajara su metabolismo. Lavarlos y probarlos antes de usarlos.

### **¿POR QUÉ ES IDEAL NO COCINAR LOS GERMINADOS?**

Las semillas al germinarlas ya están pre digeridas, por lo tanto son blandas y nutricionalmente compatibles con nuestro organismo. Son alimentos vivos que aportan gran número de nutrientes y vitalidad. Todo alimento que se lleva al fuego pierde el 80% de sus nutrientes y prácticamente toda la energía.

### **¿SE PUEDEN COCINAR?**

Sí, es posible cocinarlos, no es lo ideal pero de todas formas podrás tener más propiedades en comparación a cualquier otro alimento cocinado. Puedes hacerlos en tortillas, guisos, sopas, salsas, etc.

### **¿SE COMEN ENTEROS LOS GERMINADOS?**

Sí, los germinados se comen enteros, esto incluye la semilla y la raíz. Para los germinados que son producidos en tierra es preferente cortar el tallo y dejar la raíz a un lado. Siempre antes de comerlos es importante lavarlos bien.

### **¿PODEMOS NUTRIRNOS EXCLUSIVAMENTE CON GERMINADOS Y BROTES?**

Muchas personas lo hacen. Una de ellas, Ann Wigmore, fundadora del Instituto Hipócrates en Boston, se alimentó exclusivamente con germinados, frutas y verduras crudas unos treinta años. Empezó esta dieta porque sufría de cáncer y varias enfermedades de las cuales se curó. Algunos deportistas han realizado dietas con germinados durante semanas o meses y han tenido unos resultados notables en competencias. Millones de enfermos se han curado de enfermedades graves comiendo, durante algunos meses, solamente alimentos vivos. Algunos libros cuentan sus experiencias.

### **¿QUÉ CANTIDAD DE GERMINADOS Y/O BROTES SON NECESARIOS PARA OBTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?**

No hay cantidad determinada, pero yo recomiendo 100gr diarios. Al añadir progresivamente germinados, así como varios alimentos vivos en nuestra dieta diaria, sentiremos fácilmente las necesidades de nuestro cuerpo ya que al desintoxicarse, nuestro instinto alimenticio y nuestra conciencia van despertando.

# BRÖTES

## — CHILE —

GERMINA UNA NUEVA TIERRA

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

*Hipócrates.*

---

[WWW.BROTESCHILE.CL](http://WWW.BROTESCHILE.CL) // FONO: 6 230 63 56 // [COMUNIDAD@BROTESCHILE.CL](mailto:COMUNIDAD@BROTESCHILE.CL)  
BROTES Y GERMINADOS // Tomás Pablo Calderón F.

VISITANOS EN FACEBOOK

---