

Os germinados e a saúde

Ultimamente temos ouvido falar bastante sobre a importância dos germinados na nossa alimentação.

1- Teoria da acidez e alcalinidade

Um número imensurável de reações químicas são realizadas pelo nosso corpo a cada segundo, reações estas que para acontecerem precisam da presença de enzimas, vitaminas e minerais específicos a cada reação. As enzimas por sua vez precisam de um meio com ph e temperatura adequados para exercerem a sua função. Ph é a concentração de íons de hidrogênio de um determinado meio, que é considerado ácido quando o ph for menor que 7.0, neutro quando igual a 7.0 e alcalino quando maior que 7.0. Pois bem, o ph normal do nosso sangue arterial varia de 7.35 a 7.45, portanto alcalino, e pequenas variações além da normalidade alteram de forma significativa toda a função enzimática.



O nosso organismo reage muito mal diante da acidez, tanto que quando o ph do sangue arterial abaixa para 7.0 (neutro) consideramos essa situação grave e uma pessoa com este quadro precisa de cuidados especiais para manter a vida. É tão importante manter o ph-sanguíneo dentro da normalidade, que dispomos de um mecanismo denominado de sistema tampão ou reserva alcalina. Este sistema funciona ininterruptamente neutralizando as substâncias ácidas produzidas pelo metabolismo dos alimentos que ingerimos, principalmente os que são ricos em proteínas. Pois estes produzem como produto final do seu metabolismo ácidos não voláteis que necessitam ser tamponados e depois excretados pelos rins.

Observe também que todas as nossas vias de excreções principalmente pulmões e rins, eliminam preponderantemente substâncias ácidas, o suor é ácido, as fezes são ácidas e o CO₂ eliminado pelo pulmão é um ácido forte, comprovando a necessidade que o nosso organismo tem de expulsar a acidez para se manter em equilíbrio.

É por esse fato que os laboratórios pedem sempre que fiquemos em jejum antes da coleta de material – se ingerirmos alimentos cozidos antes de um exame de sangue (café com leite e pão com manteiga são suficientes) iniciar-se-á uma resposta imune que elevará a contagem de glóbulos brancos a um valor parecido ao de uma apendicite aguda. A isso denominamos leucocitose digestiva. Tal fato não ocorre após a ingestão de alimentos crus. Desafiamos diariamente nossas reservas e demanda-se de forma também diária um gasto energético com a imunidade.

Hoje já se admite que uma alimentação muito rica em proteínas, contribua para o desenvolvimento da falência dos rins (insuficiência renal) pela sobrecarga imposta a este órgão durante anos a fio.

Sabemos que os alimentos podem ser classificados, de acordo com o resíduo proveniente do seu metabolismo em: formadores de “acidez e de alcalinidade”. Uma alimentação composta de 50% de alimentos acidificantes e 50% de alcalinizantes terá como produto final do metabolismo um resíduo com ph neutro igual a 7.0. Este ph embora neutro, está muito abaixo do ph sanguíneo adequado (alcalino=7.35 a 7.45), a um perfeito funcionamento enzimático. Assim, para que o resíduo resultante tenha um ph alcalino e próximo do desejável, é necessário aumentar a proporção

de alimentos alcalinizantes de 50 para mais ou menos 70 a 80%. Portanto uma alimentação para ser saudável e não sobrecarregar os rins deve ser composta predominantemente por alimentos alcalinizantes.

2- Classificação dos alimentos quanto a energia vital

Os alimentos podem ser classificados em quatro categorias, de acordo com o grau de vitalidade:

Alimentos biogênicos-alimentos que geram a vida

ALIMENTOS BIOGÊNICOS

		
SOJA	GRÃO DE BUCO	ALFAFA

		
TRIGO	GIRASSOL	AGRIÃO

São a base ideal da alimentação do ponto de vista qualitativo.

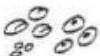
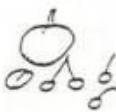
São os germes e os brotos dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e das hortaliças. No início de seu crescimento, as plantas são extremamente ricas em substâncias que reforçam a vitalidade das células (vitaminas, minerais, oligoelementos, aminoácidos, enzimas, hormônios vegetais, etc) que permitem que elas se regenerem constantemente.

Alimentos bioativos-alimentos que ativam a vida

São a base ideal da nossa alimentação do ponto de vista quantitativo.

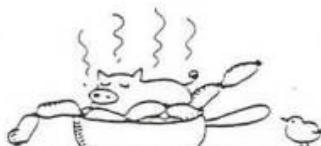
São as frutas, ervas, hortaliças, leguminosas, nozes (oleaginosos), os bagos, grãos e cereais que já estão maduros e são consumidos em perfeito estado, crus ou deixados de molho. Os alimentos que geram a vida e os alimentos que ativam a vida são os ALIMENTOS VIVOS. Foram previstos pela natureza para assegurar a vida e o bem estar do ser humano. Seu consumo traz vitalidade e saúde em qualquer idade.

ALIMENTOS BIOATIVOS

		
GRÃOS	FRUTAS	FRUTAS

		
NOZES	HORTALICAS	BAGOS

Alimentos bioestáticos-alimentos que diminuem a vida



ALIMENTOS BIOESTÁTICOS

			
PEIXES	PRODUTOS À BASE DE LEITE DE CABRA	IOGURTE, QUEIJO BRANCO FRESCO	LEITE E QUEIJOS

			
OVOS	AVES	CARNE BRANCA	CARNE VERMELHA

São os alimentos cuja força vital foi reduzida pelo tempo (alimentos crus armazenados), pelo frio (refrigeração, congelamento) ou pelo calor (cozimento). O uso de alimentos bioestáticos é o resultado de hábitos sociais. Seu consumo assegura o funcionamento mínimo de nosso organismo mas provoca o envelhecimento das células, pois não lhes fornece as substâncias vivas necessárias à sua regeneração.

Alimentos biocídicos-alimentos que destroem a vida



São os alimentos que predominam na alimentação moderna. São todos os alimentos cuja força vital foi destruída por processos físicos ou químicos de refinação, conservação ou preparo. Os alimentos biocídicos foram inventados pelo homem para sua própria perda. Envenenam, pouco a pouco, as células com as substâncias nocivas que eles contém.

2 -Sementes germinadas

Algo que sabemos é que precisamos nos alimentar para mantermo-nos vivos.

Trata-se de um ponto de partida, porque nos indica uma responsabilidade individual precisa nesse sentido. Se observarmos que somos seres vivos, não é difícil entender que precisamos de alimentos vivos para manter a saúde, o bem estar e a alegria.

Se a nossa natureza fundamental é luminosa, única e ao mesmo tempo intimamente ligada a todas as coisas, precisamos reformular a maneira de tratar o nosso corpo físico.

Chips de computadores são moléculas de água que contém silício. Sementes também. Dentro delas há informação sobre a vida na terra. A semente antes de brotar, contém em estado latente toda a informação necessária para o crescimento da planta completa, toda a nossa história de vida e a forma de como lidar com o ecossistema que o homem forma com seus corpos em interação com o que ele encontra ao seu redor. Ao se aquecer o Chip, a molécula de água se rompe e ele perde as informações. O contato com o chip vivo recupera o processo criativo humano.

A água é o plasma que molda a vida em todas as suas instâncias. É uma substância tão importante que sua presença, detectada em algum longínquo planeta, profetiza a presença de vida no mesmo. Quando a água pura e fria penetra uma semente seca dá-se início ao fascinante processo de germinação. A água permeia os tecidos embrionários da semente e ativa o DNA no seu núcleo germinativo.

Um computador cheio de informações milenares inicia sua baixa de dados, comandando uma revolução nos tecidos secos e inertes, que começam a transformar-se, numa explosão energética. Uma verdadeira usina de energia que cabe na palma de nossas mãos.

Ingerindo cada dia um pouco de semente em seu estado natural, cru e procurando sempre variar, permitimos que elas reorganizem o nosso DNA, devolvendo-nos a capacidade de viver em paz com a natureza, aprendendo junto com ela.

Os alimentos vivos, e entre eles os brotos, além de nutrir com sua energia de alta frequência vibratória, as nossas células, nutrem também os campos energéticos sutis que sustentam a vida física.

Quando nos alimentamos da forma que a natureza desenhou para nós, liberamos uma quantidade enorme de energia, normalmente utilizada para reequilibrar os resultados dos nossos hábitos errôneos.

3- Vitaminas, Minerais, Oligoelementos e Enzimas

Nos alimentos oferecidos pela natureza, encontramos – em pequena quantidade – as substâncias indispensáveis às funções das células: vitaminas, minerais, oligoelementos, enzimas e complexos biológicos, que se complementam para garantir o melhor desempenho de cada um deles.

Os minerais e as vitaminas de mais fácil absorção são aqueles de origem vegetal. Vitaminas e minerais, sintetizados em laboratórios em cápsulas ou acondicionados aos alimentos, não são completamente metabolizados pelo nosso organismo e resultam numa carga maior de trabalho de eliminação. O ferro adicionado, por exemplo, aos achocolatados traz muitas vezes como efeito colateral intestino preso e raramente consegue melhorar quadros de anemia.

A agricultura intensiva, o uso de adubos químicos e as técnicas de conservação da indústria alimentícia são a causa de alimentos desvitalizados e com pouco valor nutritivo. As enzimas são destruídas pelo cozimento: a comida pobre em alimentos crus priva o corpo das enzimas que ele precisa para digerir bem e despoluir constantemente as células.

Nosso corpo é perfeitamente capaz de produzir as proteínas na medida necessária, sempre que lhe sejam fornecidos os materiais básicos, os aminoácidos, os quais são encontrados em forma facilmente metabolizável em vegetais e grãos, especialmente na etapa de germinação. Os aminoácidos são 20, sendo 10 deles sintetizados diretamente no nosso organismo e 10, os chamados essenciais, precisamos obtê-los através dos alimentos.

Durante a germinação ocorre a transformação de aminoácidos não essenciais em aminoácidos essenciais. Logo o triptofano e a metionina também estariam garantidos. Podemos encontrar todos os aminoácidos essenciais nas plantas e sementes, desde que saibamos como usá-las. A nutrição de uma pessoa está garantida, pelo menos na parte protéica, com a associação de cereais e leguminosas no mesmo prato (cereais crescem em espigas: milho, arroz, trigo, centeio, cevada e leguminosas crescem em bagas: amendoim, grãos-de-bico, ervilha, feijões, soja). Isto porque os cereais contém os aminoácidos essenciais que as leguminosas não tem e vice-versa. Quando o corpo recebe os aminoácidos essenciais diretamente, como no caso de vegetais e brotos, fica dispensado do trabalho de decompor as proteínas complexas em aminoácidos.

Uma semente germinada passa por modificações profundas: aumenta o seu teor de vitaminas, proteínas, enzimas, carboidratos e oligoelementos (elementos químicos como zinco, cobre, cobalto, flúor, iodo, manganês...) que aparecem em nosso organismo em pequena concentração. A germinação potencializa essas substâncias, e o poder nutritivo da semente se multiplica, aumentando em "até" 20 mil vezes, e tornando disponível toda a energia solar armazenada nelas.

Segundo Albrecht Von Herzeele, autor de um livro revolucionário publicado em 1873, intitulado "A origem das substâncias inorgânicas", as plantas longe de apenas absorverem substâncias da terra e do ar, estão continuamente dando origem à matéria. Ao longo de sua vida, Von Herzeele efetuou centenas de análises para verificar por que, em sementes germinadas em água destilada, aumentava inexplicavelmente o teor original de potássio, fósforo, magnésio, cálcio e enxofre.

Embora a lei da conservação da matéria rezasse que o teor mineral de plantas crescidas em água destilada era sempre igual ao das sementes de que brotavam, as suas análises provaram que ocorria um aumento não só nas cinzas minerais, mas também em todos os componentes das plantas, como o nitrogênio que queimava durante a incineração das sementes. Ele descobriu que as plantas transmutavam à moda alquímica, fósforo em enxofre, cálcio em fósforo, magnésio em cálcio, ácido carbônico em magnésio e nitrogênio em potássio.

As sementes germinadas são, portanto, complementos essenciais no processo de cura. O conteúdo de vitaminas das sementes cresce tremendamente quando são germinadas. Dependendo da semente o conteúdo ideal de vitaminas ocorre 50 a 96 horas após o primeiro contato com a água. Sementes em germinação são excelentes fontes de vitaminas C e B e boa fonte de vitaminas A e E.

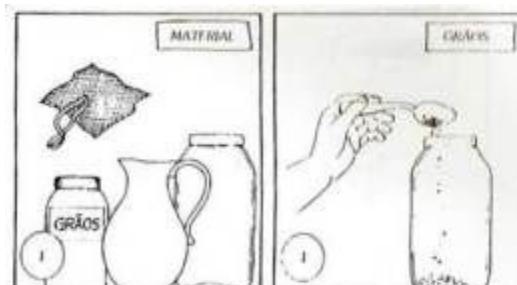
A germinação produz uma verdadeira usina de atividade mineral. O conteúdo de cálcio aumenta de 45 para 72 mg, o de fósforo de 423 para 1.050 mg, e o de magnésio de 133 para 343 mg. A germinação dá origem às enzimas diastáticas, ativas, que estavam presentes em estado potencial (zimógenos). Depois de germinados, os grãos deixam de ser alimentos concentrados e de difícil digestão, tornando-se pré-digeridos, leves e podem ser facilmente absorvidos pelo corpo. Como exemplo, temos o amendoim e a soja.

A atividade protetora da oxidação aumenta nas sementes germinadas e brotos. Isto inclui traços de betacaroteno (provitamina A) e de vitaminas do complexo C e E. Nas sementes de trigo foi detectado aumento de 600% do conteúdo de complexo C nos primeiros dias de germinação. Sendo assim, pode-se encontrar 70 a 75 mg deste complexo a cada 100 g de cereais germinados. Surgem minerais como cálcio e potássio em forma disponível para a absorção, garantindo as sementes germinadas como um alimento alcalinizante. O câncer de pele não seria provocado pela luz solar, se nossos corpos fossem de pH alcalino.

As sementes que estão se tornando brotos incluem: zinco, boro, magnésio e molibdênio, chamados de micronutrientes, cuja presença é limitada até em dietas bem estruturadas. A vitamina E aumenta em 300% em quatro dias. As vitaminas do complexo B aumentam em 20 a 600% no mesmo período, dependendo da semente. Quando ingerimos sementes germinadas nosso corpo se revitaliza tornando-se alcalino. As sementes germinadas nos acordam para o mundo real. Cria vida dentro de nós!

4- Como germinar

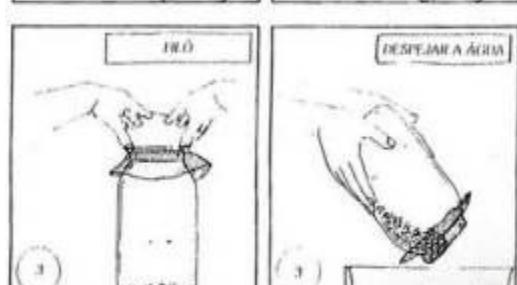
1 - Selecionar as sementes que serão usadas. Descartar as quebradas e murchas, lavar bem. Colocar de 1 a 3 colheres de sopa de grãos em um vaso de boca larga, lavar 5 vezes e na última acrescentar água pura (sem cloro) até cobrir todas as sementes.



2 - Deixar de molho durante a noite por pelo menos 8 horas (tempo mínimo de molho - olhar relação abaixo).



3 - Colocar um filó na boca do vaso e prender firme com um elástico. Despejamos a água e enxaguamos bem sob a torneira "5x".



4 - Colocar o vaso de forma que fique inclinado com a boca para baixo 45°, em local fresco e sombreado. Podendo cobrir o vaso com um pano preto para ajudar na germinação.

5 - Enxaguamos duas vezes ao dia: de manhã cedo e à noite. As sementes estão com sua potência máxima assim que aparecem os brotinhos, momento em que estão prontas para serem consumidas. Os brotos devem ficar no máximo do mesmo tamanho da semente. Não devem ser usadas após esta fase, pois começa a ser liberada outra qualidade de energia.

Tempo de molho

Alpiste 5 a 10 horas de molho
 **Girassol 12 horas de molho

Lentilhas (pequena)

Trigo

Ervilha

Feijões

Grão de bico

Soja

Cevada

Centeio

Arroz

Tempo de molho

**Amendoim 8 horas de molho

Alfafa 4 a 6 horas de molho

Painço

Gergelim branco/preto (se passar desse tempo, amarga)

Cevadinha

Linhaça negra/dourada

Aveia

Agrião 5 a 6 horas de molho

Feno-grego

Colsa

Mostarda

Rúcula 5 a 10 horas de molho

Painço

**Quinua 3 horas de molho

**Exceção: o girassol sem casca só precisa de 4h. de molho para germinar e não precisa ficar no ar. A quinoa só precisa de 3h de molho e também não precisa ficar no ar. Não deixar o amendoim mais do que 8 horas de molho.

O centeio e a cevada apesar de serem semelhantes ao trigo adquirem um grau de maciez inferior a ele.

5- Retirada das cascas

As cascas de algumas leguminosas (feijão moyashi e azuki, soja, trigo, amendoim, grão de bico, ervilhas e lentilhas) devem ser retiradas. As cascas contém um grande número de fitatos, substâncias ácidas que protegem a semente de agressores externos, quando depositadas sobre a terra, na germinação agrícola. Além disso, elas são 100% celulose, que, se ingerida em excesso, pode causar indisposição digestiva e gases. Não dispomos de enzimas e bactérias que possam digerir esta celulose. Estes fatos justificam o método de descasque. Deve-se retirar a casca logo após terminado o tempo de molho. Os pólos germinativos (narizinhos) já devem estar se insinuando.

Para não perder os pólos germinativos, devemos debulhar as sementes, pois horas mais tarde os pólos serão maiores e quebrarão com a retirada das cascas.

Despejamos então as sementes em uma bacia com água limpa e abundante e prensamos as sementes entre os dedos e a palma da mão e friccionamos de forma macia, porém enérgica. Deixamos as sementes caírem novamente na água e vamos repetindo este movimento até que observamos que grande parte das cascas foi debulhada e flutua. Retiramos cuidadosamente as cascas vertendo a água na pia e retendo-as com o auxílio de uma peneira (“Cuidado” As cascas entopem facilmente as tubulações), repetimos a operação até nos darmos por satisfeitos. Como não houve a ruptura excessiva de pólos germinativos, a germinação seguirá de forma convencional.



Os grãos germinados que não forem usados devem ser guardados na geladeira (por três dias no máximo), lavados e escorridos diariamente.

*A lentilha rosa não necessita de descasque, mas deve ser bem lavada porque solta um gosto forte de sabão.

6- Cuidado com o uso de grãos

Sementes velhas frequentemente estão parasitadas por insetos. Os carunchos e gorgulhos (ordem Coleóptera) e traças (ordem lepidóptera) são pequenos besouros e pequenas mariposas que cumprem seu ciclo biológico completo dentro das sacas de grãos. Isto quer dizer que, mesmo que retiremos das sementes os insetos adultos, visíveis a olho nu, lá estarão presentes ovos e larvas nas pequenas cavernas que laboriosamente cavam durante a estocagem demorada.

As cavitações provocadas por insetos dão lugar a um segundo grupo de parasitas: os fungos. Esses microrganismos, também laboriosos, formam colônias rapidamente e não haveria problemas se o seu produto de excreção (cocô do fungo) não fosse tóxico para nós. As chamadas micotoxinas causam distúrbios gastrintestinais, neurológicos, renais e são causadoras de câncer.

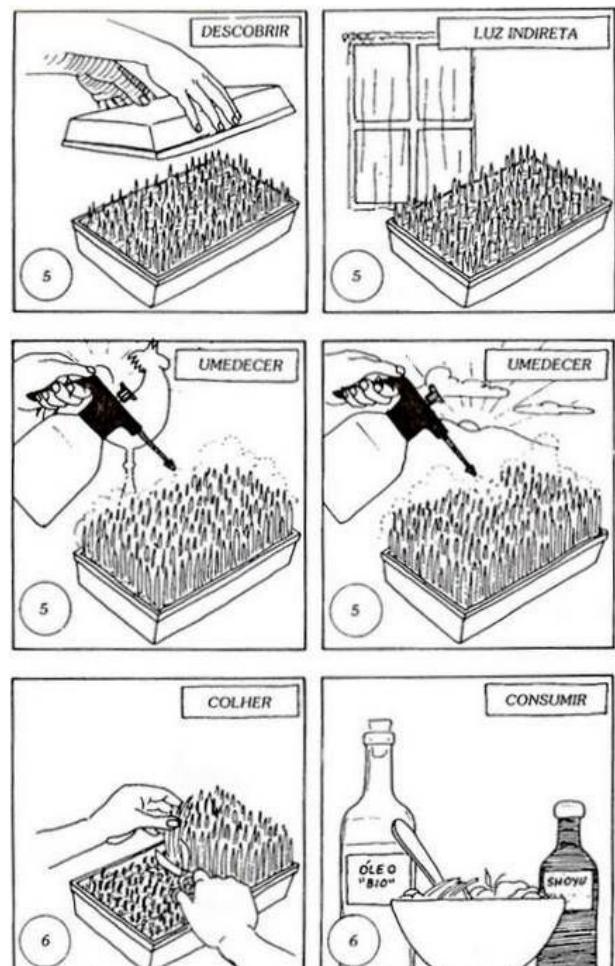
Bem conhecida é a afloxina do fungo *Aspergillus* do amendoim parasitado, capaz de causar câncer de fígado. Algumas micotoxinas são antibióticos, substâncias que devemos evitar nas fontes alimentares. Justamente as sementes orgânicas, que são as que mais desejamos por não receberem qualquer tratamento químico, podem albergar estes parasitas se estocadas por longo tempo ou de forma inapropriada. A presença de parasitas e colônia de fungos pode e deve ser detectada pelos usuários e compradores de sementes. Por meio de simples inspeção podem-se notar grãos "cariados", com manchas, com o branco amarronzado, com mau cheiro e pela visão direta dos parasitos.

Basta uma dúzia de sementes assim para que possamos rejeitar o lote. Quando comprar sementes já embaladas, confiram a data de processamento. A infestação parasitária cresce de forma diretamente proporcional ao tempo de armazenamento. A segurança de nossa alimentação depende de nossa capacidade de saber escolher e comprar produtos com alta capacidade biológica.

7-Como cultivar brotos

Se deixarmos a germinação seguir, mantendo frescas nossas sementes, lavando todo dia pela manhã e à noite, durante 4 a 5 dias, obteremos os "Brotos de Ar". As sementes estarão prontas para serem consumidas quando as folhinhas tiverem clorofilado. Se quisermos obter os chamados "Brotos de Terra", basta seguirmos os passos abaixo. Pela progressão da terra, alguns nutrientes encontrados nas sementes são consumidos, os brotos de terra, perdem algo do valor nutricional, mas continuam amplamente energético, oferecendo ampla gama de enzimas e clorofila.

- 1- Colocamos os grãos de molho e deixamos germinar.
- 2 - Enchemos uma bandeja com terra vegetal.
- 3 - Espalhamos os grãos germinados numa única camada e umedecemos bem.



4 - Cobrimos com plástico escuro ou com outra bandeja durante três ou quatro dias. Umedecemos a terra diariamente 2x ao dia.

5 - Descobrimos os brotos e expomos à luz do dia, regando delicadamente para que a terra permaneça úmida. Devem receber luz solar direta por algumas horas. No resto do dia basta que recebam luz solar indireta.

Os brotos verdes são cortados quando maduros. Isto leva em média 3 a 8 dias dependendo da espécie. Devemos apará-los na base. Comemos os brotos em salada ou centrifugados com o suco verde. A semente do agrião fica de molho mas não precisa germinar para ser plantada. Vejam na tabela da página seguinte, quais as melhores sementes para se obter broto de terra e/ou broto de ar.

8- Capim do trigo.

Em 1930 o americano Hans Fisher e seu grupo ganharam o Prêmio Nobel de Química, por seus trabalhos sobre os glóbulos vermelhos do sangue. Um dos resultados da sua pesquisa demonstrou que a estrutura molecular da hemoglobina é praticamente idêntica a da clorofila. As duas partilham de uma mesma estrutura denominada anel porfírico.

Em 1936, os cientistas Hughs e Latner, verificaram que a taxa de hemoglobina sanguínea aumentava em 50% após duas semanas de ingestão do suco vegetal do trigo.

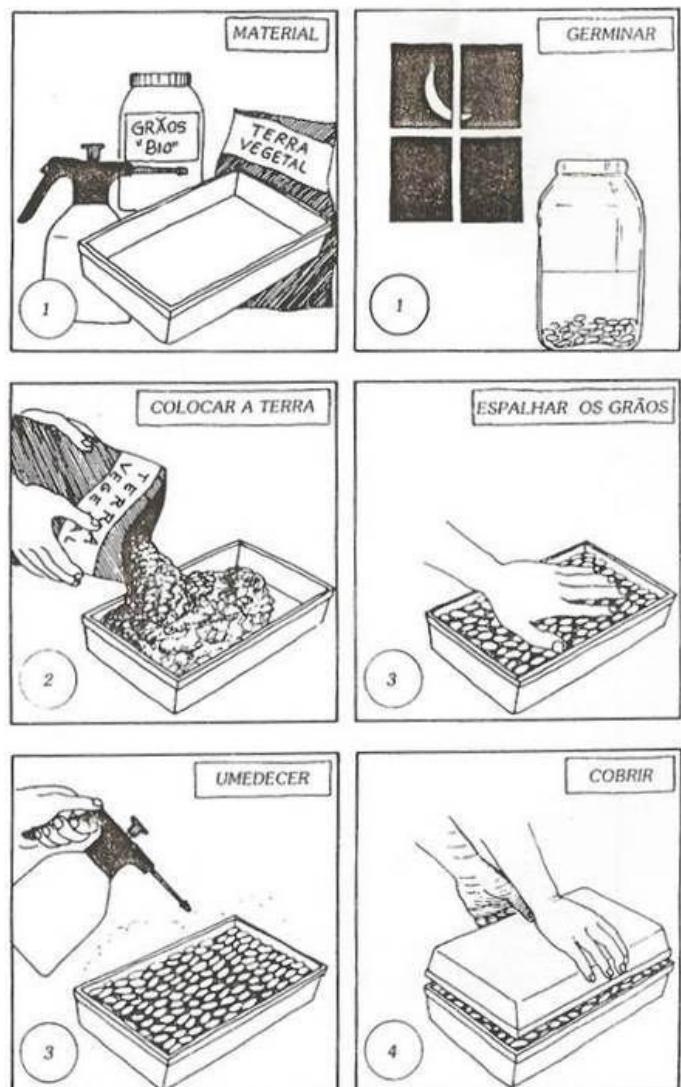
O verde da clorofila limpa e regenera o sangue. O importante é associar clorofila com hemoglobina, as duas polaridades: verde e vermelho.

Como cultivar o capim do trigo

Colocar de molho em um vaso de boca larga, em torno de 7 colheres de sopa de trigo em grão. Deixar de molho da noite para o dia. Escorrer a água. Colocar um filo na boca do vaso preso por elástico. Inclina-lo para que a água fique escorrendo. À noite torne a enxágua-lo e escorre-lo. No dia seguinte já deverá estar apontando os primeiros brotos. Em uma bandeja de plástico, coloque terra vegetal ou adubo orgânico e espalhe o broto do trigo (nesse caso não é necessário descascar), cubra com uma camada fina de terra e regue delicadamente. Cubra com um plástico preto e deixe uns 3 dias. Descobrir e regar o capim (com borrispador). Quando ele atingir uns 10 cm está pronto para ser consumido. Regar diariamente 2x ao dia.

Extração da clorofila do trigo

Para poder aproveitar as suas qualidades, é preciso extraír o suco da planta com um aparelho tipo moinho de grãos, um socador ou uma centrífuga. Quando se utiliza um liquidificador perde-se muito do seu poder energético e nutritivo. O suco é ativo (vivo) durante somente meia hora, após este tempo o suco oxida, mudando sua cor e sabor e tornando-se tóxico.



Dosagem

A quantidade máxima a tomar de uma vez é de 20 ml, que é o limite metabolizável. Isto corresponde a 650 gramas de hortaliças variadas (Schnabel). No caso de pessoas muito sensíveis, é necessário começar com doses muito pequenas, quer dizer com colheradas. Nos bebês e animais pequenos, pode-se administrar com conta-gotas. Pode ser tomado todos os dias, ou também em épocas. Algumas pessoas mais sensíveis, não conseguem dormir, se o tomarem à noite. O uso freqüente mantém o organismo livre de parasitas.

9- Receitas

***Suco verde**

O que é excelente no suco verde não é a clorofila, mas as vitaminas e minerais dos brotos utilizados nele. É um alimento vivo altamente nutritivo: fonte de aminoácidos essenciais, vitaminas, contém a maioria dos minerais que necessitamos e é rico em enzimas. É o mais nutritivo e purificante suco que existe. A digestão e assimilação no nosso organismo são imediatas.

Ingredientes:

1 Legume (inhame,cenoura,pepino ou abobrinha)

2 Maçãs (por pessoa)

1 mão de grãos germinados ou brotos (se usar o girassol, pode bate-lo com casca e tudo)

Folhas verdes comestíveis. A base do suco verde é a couve e o almeirão. Não usar taioba nem espinafre. Agrião usar pouco pois amarga. Sugestão de outras folhas verdes para se fazer o suco junto com a couve e o almeirão: morango (folha), abóbora (folha), azedinha, alfavaca, amora (folha), assa-peixe, batata-doce (folha), beldroega, cerefólio, caruru, capim limão, cana (folha), cenoura (folha), dente-de-leão, erva-cidreira, funcho, couve-flor (folhas), cavalinha, hortelã, hortelã-pimenta, ora-pro-nobis, picão, pitanga (folha), quebra-pedra, rabanete, rami, saião, salsa,trevo,capim do trigo.

Modo de fazer:

Não colocar água. Colocar as maçãs no liquidificador. Triturar para o líquido (suco de maçã). Com esse sumo para o liquidificador, as folhas, o legume (se for cenoura, abobrinha ou pepino – aproveita-lo e usá-lo como socador) e uma mão de broto germinado para cada copo de suco. Bater bem e coar no pano. Beber logo em seguida (não deve ser guardado).

Pasta de Grão-de-Bico germinado

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de grão de bico germinado

Sal à gosto

Salsinha picada

Suco de um limão

1 dente de alho

1 colher (chá) de óleo de gergelim ou tahine (manteiga de gergelim)-opcional

Cebola picada-opcional

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ,acrescentando um pouquinho de água (aos poucos) até dar consistência de purê. Sirva com torradas ou biscoitos salgados.

Pode misturar gergelim germinado se preferir.

***Leite de Castanha-do-Pará**

Ingredientes:

Água e polpa de um coco verde

125 g de castanha-do-pará

Baunilha em fava e canela

Modo de fazer:

Hidratar as castanhas por 3 horas em água-de-coco. Bater tudo no liquidificador e coar. Servir gelado.

Se preferir pode trocar a castanha-do-pará por gergelim germinado ou hidratado e fazer um delicioso Leite de Gergelim

***Trouwinhas de alface com amendoim e gergelim**

Ingredientes:

Folhas de alface - Amendoim germinado - Gergelim germinado - Azeite
Sal - Suco de limão

Modo de fazer:

Bater no processador o amendoim germinado ,o gergelim germinado,suco de limão e um pouquinho de azeite. Temperar com sal. Recheiar as folhas de alface com essa pasta. Pode servir também como acompanhamento para torradas ou no almoço em substituição ao arroz cozido.

***Salada colorida com lentilha germinada**

Ingredientes:

Lentilha germinada - Salsa - Tomate cortado em cubos - Limão
Azeite - Abobrinha picada em cubos - Cenoura ralada - Pimentão vermelho
Passas - Sal à gosto

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e servir .

***Mousse de Banana,mamão e Linhaça**

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de linhaça germinada

Limão

Banana e mamão amassado

Modo de fazer:

Amassar as frutas, juntar a linhaça germinada. Temperar com gotas de limão. Se preferir, adicione pitadas de canela e adoce com mel.

Sem ocupar grande espaço, um pequeno jardim interno, com grãos germinados e brotos, oferece todos os aminoácidos, açucares, gorduras, vitaminas, oligoelementos, enzimas e outras substâncias vivas que o nosso corpo precisa. É um capital excepcional em saúde. Este pequeno jardim permite equilibrar a alimentação e ajuda a economizar: a alimentação biogênica é 10X mais barata que a alimentação à base de carne e alimentos industrializados. Também evitamos o desperdício de recursos do nosso planeta.

Utilizando sob a forma de grãos germinados e de brotos aqueles cereais que são dados ao gado, poderíamos suprir várias vezes as necessidades alimentares de todos os habitantes do Planeta Terra!

Bibliografia

-Lugar de Médico é na cozinha- Dr. Alberto Peribanez Gonsalez

-Anotações de palestras de Ana Branco-

/BIOCHIP-Depto de Artes e Design- PUC/RJ

-Você sabe se alimentar? – Dr. Soleil

-Anotações de aulas na Oficina Germinar-Jane

Susie-BH

-Textos da apostila sobre alimentação – Dr.

Frederico Pretti

-A vida Secreta das Plantas – Peter T. e Christopher Bird

-O Eterno Plantio-Dr. José Maria Campos

-Fragmentos do texto : “Alimentação para a vida” – Marina Heleny Francini

