

RESUMEN TALLER EL SUPERALIMENTO VIVO LOS GERMINADOS

Germinador: El recipiente que usaremos para germinar.

- Bote si puede ser de cristal mejor sino de plástico transparente. Mejor cuello ancho.
- Malla puede ser de mosquitera, comprar en ferretería o reciclar malla de cebolla, ajos...
- Fijar la malla en la boca del bote con goma, con doble vuelta. Sujetar con las manos al escurrir.

Germinar: Proceso de crecimiento de las semillas para convertirse en brotes.

- Fase de Activación: Poner semillas 8h en remojo, por ejemplo una noche.
- Fase de germinación: escurrir agua y lavar, llenando de agua otra vez y escurriendo a tope.
- Dejar el bote medio inclinado para que las semillas no tapen la boca del tarro y así escurra el agua y respiren las semillas. Luz indirecta para que no se sequen, y generen clorofila.
- Temperatura a 20º germinan a velocidad normal, a menos grados germinan lento, se lava una vez como mínimo, a más de 25º hay que lavarlas 2 veces al día
- Para germinar son 5 días aproximadamente.
- Una vez germinadas las semillas podemos poner el bote en la nevera, así se detiene el proceso de germinación. Cuando queramos consumir, lavar antes.

Horchata vegetal: Semillas trituradas, disueltas en agua.

- Triturar semillas activadas con un poco de agua y hacer semillas lo más pequeñas posibles.
- Añadir agua, disolver y colar con ayuda de una cuchara, hacer este proceso unas 3 veces.
- Para que no tenga mucho poso, se puede pasar por un colador de tela.
- Recomendado consumir al momento, aunque en la nevera aguanta 2 días.
- Endulzar con sirope de ágave, panela, miel, stevia... Se puede añadir frutas, flores, superalimentos
- Macacao: Maca, cacao y endulzante. Macañacao: lo mismo mas hecho con semillas de cáñamo.

Salsa Mágica: Puede estar emulsionada o simplemente mezclada.

- Activar semillas en remojo, oleaginosas, que son pipas y semillas de árboles como nueces.
- Triturar semillas con un poco de agua, que las cubra y añadir aceite poco a poco.
- Añadir zumo de limón y sal al gusto. Si no emulsiona añadir germen de trigo o lecitina de soja.
- Truco pro: añadir chia, lino o psilium husk (plantago ovata) para que con los mucílagos ligue más.
- Podemos añadir especias al gusto: eneldo, genjibre, oregano, cúrcuma, comino, albahaca...
- Colorear con remolacha, espirulina, moringa, tomates, calabaza, zanahoria, hortigas...

Paté: Sería una salsa mágica con menos concentración de aceite y más semillas, puede llevar verduras.

Sicilla: Crema de cacao positiva, vegana y sencilla, vamos una nocilla evolutiva.

- Reutilizando el resto de las semillas de la horchata, hacemos salsas dulces. O igual que la salsas...
- Añadimos aceite virgen, hasta ligar la salsa.
- Añadir panela u otro endulzante al gusto, cacao y un toque de canela

Pan esenio: pan de germinados deshidratado con semillas mucilaginosas y raíz rallada.