



EL GERMINATS: COLLITA PRÒPIA

Tots sabem que la llavor és la part de la planta on trobem l'embrió que genera una nova planta. Quasi tots hem fet allò de veure com creix una llavor, com per exemple llentilles, faves, mongetes, etc. Però, què sabem de les seues propietats nutritives? Una llavor conté tota una sèrie de compostos orgànics necessaris perquè es cree una planta amb tots els seus elements: fulles, arrels i tija. La llavor és, doncs, un gran magatzem d'aliments.

Per començar, la germinació provoca un augment de substàncies que ajuden a fer que es forme la planta. Es tracta de compostos com els glúcids, les vitamines, etc., que doten la llavor d'unes propietats adients per a l'alimentació. Aquesta forma d'aliment rep el nom comú de germinats.

Encara que els germinats s'utilitzen en l'alimentació des d'èpoques remotes, cada vegada s'empren més per enriquir molts dels nostres plats habituals i ajudar-nos a mantenir una alimentació equilibrada, completa, saludable i saborosa. El contingut nutritiu de les llavors germinades és equiparable al de fruites i verdures.

Els germinats donen als plats un valor afegit per les seues propietats culinàries i nutritives, tot i que són senzills de preparar, ja que es mengen tal qual, crus. Poseu-los en amanida, en saltats, en truites o com a part de diversos plats cuinats, cas en què es recomana afegir-los-hi al final perquè no perden les seues propietats.

En qualsevol planta que mengem podem trobar llavors i fer-les germinar. Però n'hi ha de més senzilles i bones per al consum. Per exemple, els grans de cereals i de lleguminoses són aliments concentrats, el problema és que, a causa del seu baix contingut d'aigua, no es poden consumir crus. Però els grans germinats són una altra forma de prendre cereals i llegums sense haver-los de coure. El procés de germinació converteix llavors dures i seques en brots tendres i fàcilment digeribles, una manera de prendre fibra de bona qualitat. Els més apreciats per la seua textura i pel bon sabor dels seus brots són els que s'obtenen de llegums (soia verda, fesol mung, alfals), dels cereals (blat, ordi) i de créixens, rave, carabassa, gira-sol, lli i sèsam. A més, aporten molt poques calories, per la qual cosa resulten d'utilitat en règims per controlar el pes (els brots de soia, per exemple, aporten tan sols 30 calories per cada 100 grams).

«ELS GERMINATS DONEN ALS PLATS UN VALOR AFEGIT GRÀCIES A LES SEUES PROPIETATS CULINÀRIES I NUTRITIVES»

S'ha de tenir especial cura amb les llavors de solanàcies (tomata, pebre, albergínia, creïlla, etc.), ja que resulten tòxiques i no són bones per germinar. A continuació teniu uns exemples de diferents llavors i les seues propietats. Tot i que les més utilitzades són els cereals i els llegums, podem fer germinar fàcilment llavors de qualitat biològica com són: alfals, soia, blat, llentilles, cigrons, pipes de gira-sol, civada, dacsca, pèsols, carabassa, sèsam, mostassa, créixens i el lli.

A continuació teniu uns exemples de diverses llavors i les seues propietats. Tot i que les més utilitzades són els cereals i els llegums, podem germinar fàcilment llavors de qualitat biològica com són: alfals, soia, blat, llentilles, cigrons, pipes de gira-sol, civada, dacsca, pèsols, carabassa, sèsam, mostassa, créixens i lli.

Alfals (*Medicago sativa*). La més popular. Conté clorofil·la, vitamina A, complex B, C, E, G, K i U, a més de ferro, calci, fòsfor i sofre. Cal una setmana perquè germinen i les fulles trauen clorofil·la en veure el sol. Com que les arrels s'aturen a les ranures del germinador, cal posar-les en una superfície plana, com un plat.

La **mostassa** (*Brasica juncea*), els **créixens** (*Nasturtium officinalis*), i el **lli** (*Linum usitatissimum*). Produïxen mucíl·lags, que obstrueixen els germinadors i s'enganxen a la gasa; el millor és deixar-les al plat o safata i polvoritzar-les amb aigua tres o quatre vegades cada dia. Germinen en quatre dies.

Rave (*Raphanus sativus*). Com la mostassa, és un excel·lent bactericida, es pot barrejar amb altres llavors per fer un ambient més protegit. Germina en quatre dies.

Carabassa (*Cucurbita pepo*). Germina en tres o quatre dies.

Llentilles (*Lens culinaris*). Baixa en greix i amb un alt contingut en fibra, ferro, coure, zinc i vitamina B₁.

Pèsol (*Pisum sativum*). Germina també sense corfa. Baix en greix, alt en fibra, magnesi, fòsfor, ferro, zinc i vitamina B₁.

Fesol azukin (*Phaseolus angularis*). És petita, de color roig-marró, amb una textura cremosa i un agradable sabor a nou. Baixa en greix i amb un alt contingut en carbohidrats, fibra, ferro, fòsfor i vitamina B₁.

Soia (*Glycine max*). Baixa en greix, alta en fibra, calci, magnesi, ferro, àcid fòlic i vitamina B₁. Cal prendre precaucions si produeix al·lèrgia.



Fava o fesol mung (*Phaseolus aureus*). Germinada té un agradable sabor i és molt pareguda en la seua composició a les fruites, rica en vitamines A, C, i complex B. Baixa en greix, amb alt contingut de fibra, magnesi, fòsfor, ferro, coure i vitamina B₁.

■ ACTIVITAT

Nom: Germinats: llavors germinades

Materials:

- llavors de llegums, de cereals, raves, soia, cebes...;
- plat, portaviandes o germinador, superfície plana;
- gasa fina;
- aigua mineral (millor sense clor).

Destinataris: grans i menuts amb gana de tastar els germinats.

Grau de dificultat: senzilla, molt agraïda i saborosa.

Tot i que es poden trobar productes germinats en establiments d'alimentació, els podem elaborar a la nostra pròpia casa seguint aquests passos.

Cal seleccionar llavors apropiades per consumir-les germinades, en bones condicions higièniques i de conservació.

Les posem a remulla. Podem utilitzar un germinador (vegeu foto) o un plat amb una tela fina. La tela ens permet que les llavors no s'enganxen al fons del recipient.

Posem una quantitat d'aigua tres o quatre vegades superior al volum de llavors.

Deixem reposar les llavors durant 12 hores en un lloc fosc i càlid.

Llevem l'aigua i rentem les llavors amb aigua tèbia. Les rentem i canviem l'aigua dues o tres vegades cada dia fins que es vegem els brots (tarden de dos a cinc dies). Les llavors no germinades s'han de tirar.

Quan ja han germinat, de vegades és millor separar la corfa de les llavors, ja que la cel·lulosa en grans quantitats pot ser difícil de digerir. Per llevar-los la corfa, cal posar els germinats en aigua. Les corfes flotaran i d'aquesta manera es podran retirar fàcilment. Si les poseu un dia més a la llum apareix la clorofil·la i és el moment idoni per aprofitar millor totes les propietats que té la llavor. Ara sí que són a punt per menjar-les. Podeu afegir-les a l'enciam d'estiu, fresques i saboroses.

*Gabinet de Didàctica
Jardí Botànic de la Universitat de València
Integrat per M^a José Carrau, Olga Ibañez i Pepa Rey*