

Germinados: Alimento Vivo en Emergencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Vitaminas Frescas sin Huerto

En una situación prolongada con alimentación basada en conservas y alimentos secos, la carencia de vitaminas frescas lleva al escorbuto (vitamina C) en 1-3 meses. Los germinados solucionan este problema: se producen en 3-7 días, en cualquier época, sin tierra ni luz solar.

Semillas Recomendadas para Almacenamiento

Semilla	Días	Sabor	Nutrientes Destacados
Lentejas	3-4	Suave	Proteína, hierro, folato
Judía mungo (soja verde)	4-5	Crujiente, suave	Vitamina C, proteína
Trigo	3-5	Dulce	Vitamina E, B, fibra
Alfalfa	5-7	Fresco	Vitaminas A, C, K
Rábano	3-5	Picante	Vitamina C, sulforafano
Girasol	3-4	Fresco, jugoso	Vitamina E, grasas saludables

Técnica de Germinación en Tarro

2-3 cucharadas de semillas en tarro de cristal

Cubrir con agua y remojar 8-12 horas (activación)

Ecurrir y enjuagar

Cubrir boca del tarro con malla o tela porosa sujeta con goma

Invertir el tarro en ángulo de 45° para que drene

Enjuagar y escurrir 2-3 veces al día

En 3-7 días: germinados listos para consumir

Germinación sin Tarro

En trapo húmedo: Remojar semillas, extender en trapo mojado, enrollar. Humedecer 2-3 veces/día

En bolsa de malla: Colgar y enjuagar

Entre platos: Semillas remojadas entre dos platos con trapo húmedo

Valor Nutricional

La germinación multiplica el contenido vitamínico:

Vitamina C: De casi 0 en semilla seca a 10-15 mg/100g germinado (previene escorbuto)

Vitaminas B: Se multiplican hasta 10 veces

Biodisponibilidad: Los antinutrientes (fitatos, lectinas) se reducen un 60-80%

Proteína: Más digerible que en semilla seca

Almacenamiento de Semillas

Semillas secas enteras (no partidas) en recipientes herméticos

Lugar fresco, seco y oscuro

Duración: 2-5 años según especie y condiciones

1 kg de lentejas = 4-5 kg de germinados = alimento fresco para una persona durante 2 semanas

Precauciones

No germinar judías rojas ni blancas crudas: contienen lectinas tóxicas (requieren cocción)

Enjuagar bien: la humedad estancada causa moho

Desechar si huelen mal o tienen moho visible