



ESTA GUÍA TE PERMITIRÁ CREAR TU PROPIO SUPERALIMENTO
Y CREAR EL MÁS ÍNTIMO CONTACTO CON LA NATURALEZA

EL ARTE DE GERMINAR SEMILLAS



Tomás Pablo Calderón

EL ORIGEN

"En el principio solo era una semilla"

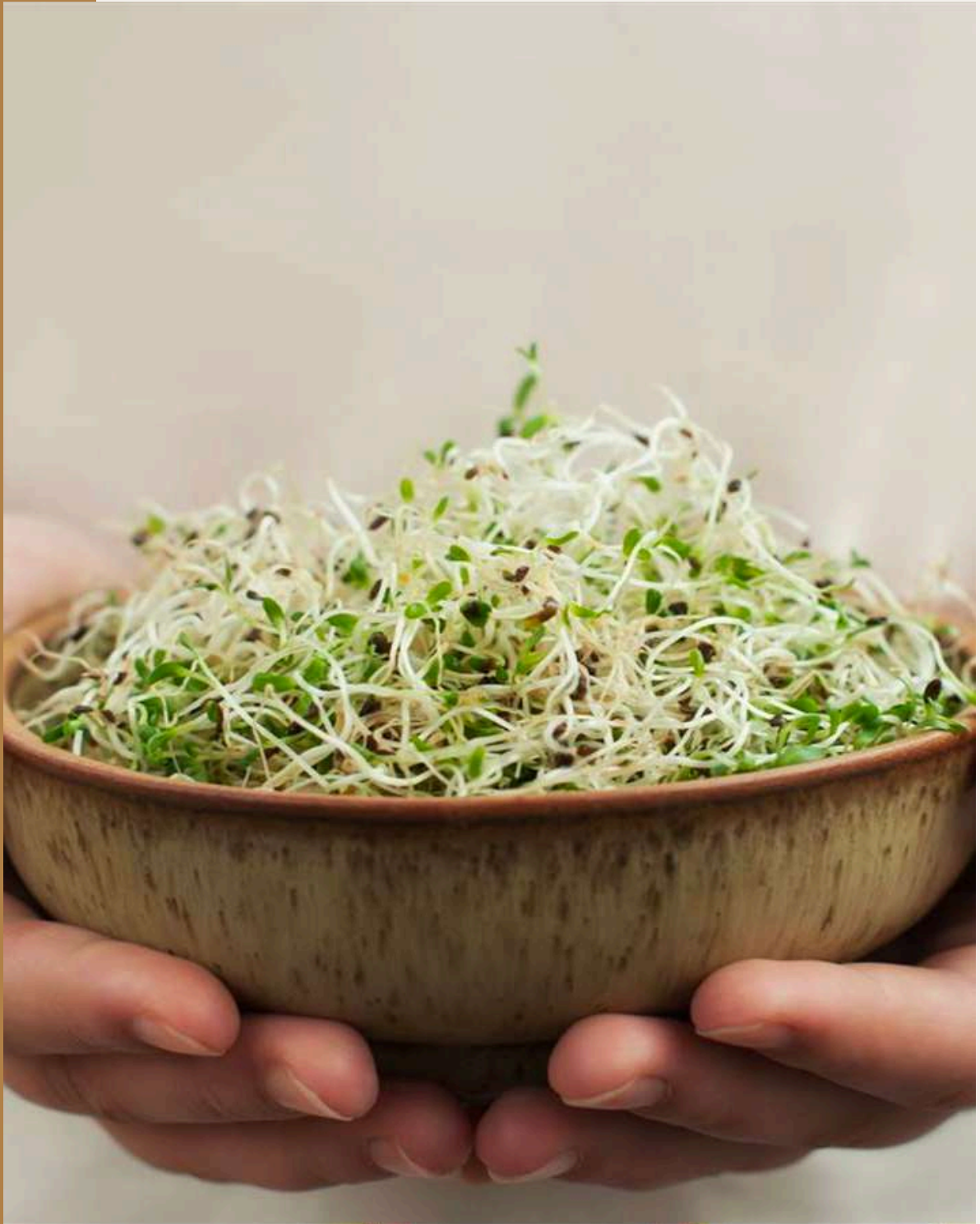
Germinar o "despertar una semilla", nos conecta con el ORIGEN de la Vida. En la semilla se encuentra una poderosa herramienta de curación y sanación del cuerpo físico y espiritual.

Germinar es una medicina ancestral muy utilizada por los pueblos originarios que lograron entender el gran poder que encierran las semillas.

Sus beneficios van desde la nutrición y desintoxicación hasta la autorrealización y manifestación de tus sueños.



ALIMENTOS VIVOS



Tomás Pablo Calderín

HISTORIA

UNA SABIDURÍA MILENARIA

Durante más de seis milenios, los germinados han sido venerados como alimentos excepcionales y portales de conexión con las fuerzas que sostienen la vida.

En el Oriente, el uso de semillas germinadas con fines alimenticios y medicinales se remonta alrededor del año 3.500 A.C.

La noción del poder curativo de la alimentación viva comenzó a tomar forma entre los siglos V y IV antes de Cristo, siendo abordada por seguidores destacados de la medicina clásica como Hipócrates y Galeno, quienes entre los años 460 y 200 A.C. describieron sus beneficios y potencial terapéutico.





Civilizaciones como los Esenios, egipcios, Incas, Mapuches, Mayas, Celtas, entre otros, ya eran conscientes del poder transformador de la alimentación viva como medicina, reconociendo su capacidad esencial para fomentar la vida misma.

En la actualidad, el consumo de germinados está en constante aumento, impulsado por la creciente evidencia de sus beneficios para la salud.

Numerosos científicos y médicos han difundido esta sabiduría, entre ellos destacan figuras como Hildegard Von Bing, la madre del Naturismo occidental, Anne Wigmore, pionera en el uso de la alimentación viva, así como el Dr. Gabriel Cousens, el Dr. Hans Epigner, la Dra. Joanna Budwig, y muchos otros más."

EL ARTE DE GERMINAR



Tomás Pablo Calderón

DESPERTAR

BROTOS Y GERMINADOS

La germinación es un proceso en el cual damos vida a una semilla, esta pasa de un estado de latencia "Dormida" a "Despertar"

Este proceso lo desencadenamos mediante el uso de agua, aire y temperatura.

Estos 3 elementos vitales le dan vida a la semilla y en consecuencia se multiplica cientos de veces su energía, nutrientes, enzimas y antioxidantes.

Durante este proceso las semillas se transforman en brotes y germinados, que aumentan en nutrientes y energía hasta el mismo momento en que son consumidos."





Tras su activación, las semillas pueden mantenerse vivas durante al menos diez días sin necesidad de tierra, obteniendo su energía de los cotiledones y del proceso de fotosíntesis. Durante este breve período, una planta acumula la mayor concentración de energía y nutrientes que jamás poseerá a lo largo de su vida.

La germinación es un método para multiplicar exponencialmente la disponibilidad de vitaminas, minerales y enzimas, incrementándola entre 10 a 14 veces.

Asimismo, posibilita una multiplicación del alimento entre 8 a 13 veces.

Con tan solo un mueble en tu cocina, puedes generar suficiente alimento diario para alimentar a entre 30 y 40 personas.

NUTRICIÓN & MEDICINA



Tomás Pablo Calderín

NUTRIENTES



10%



100%



400%



1000%



BENEFICIOS

ENERGÍA: Más energía física y eleva la vibración de tu cuerpo.

DESINTOXICACIÓN: Depura, limpia y elimina toxinas de la sangre, células y órganos.

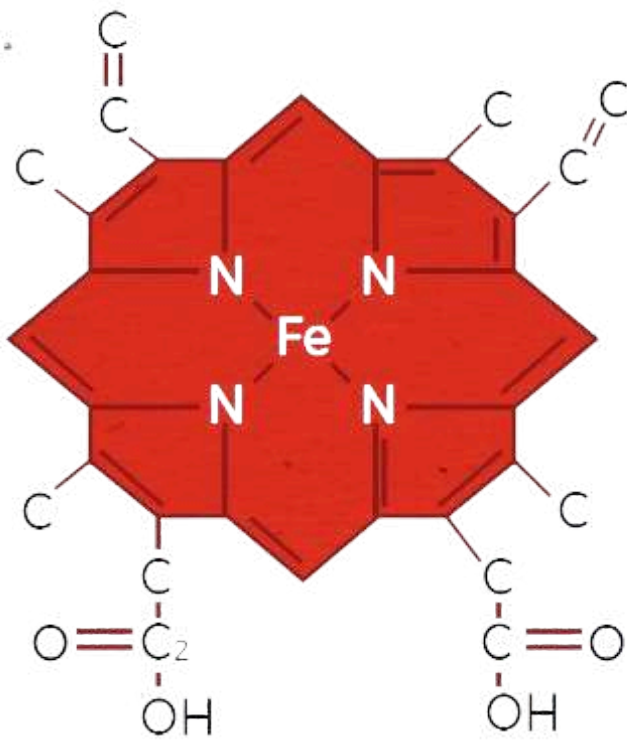
CONTROL DE PESO: Son muy bajos en calorías y aumentan el metabolismo.

OXIGENACIÓN: Con el aporte de clorofila aumenta la oxigenación en cada célula de tu cuerpo.

REGULACION PH: La clorofila "activa" regulariza y nivela el ph de tu cuerpo.

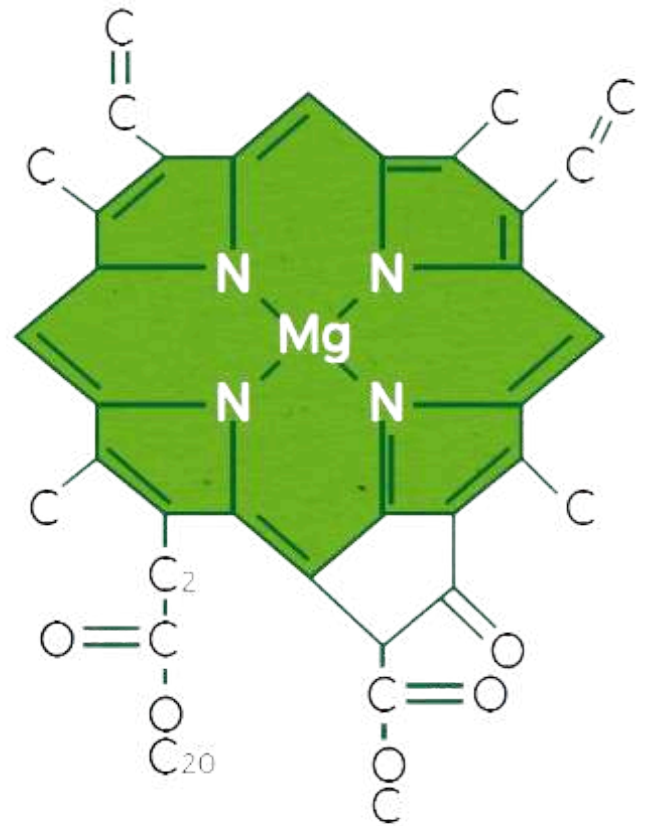
EVITAN ANEMIA: Elevan los niveles de hemoglobina en la sangre.





HEMOGLOBINA

Fe= Hierro



CLOROFILA

Mg= Magnesio

"**Hermanas de Sangre**" así las nombra la comunidad científica, la similitud molecular permite que al ser absorbida la clorofila "activa" por nuestro cuerpo esta pasa a tener la funcionalidad de la hemoglobina a los 20 min. Es por eso que el consumo de Brotes ayuda a nuestra oxigenación y regulación del PH



ANTIDEPRESIVO: Generan altos niveles de serotonina que aumentan el estado anímico.

COMBATEN ENFERMEDADES: Oxigenan, regulan Ph, aportan antioxidantes y regeneran células.

NUTREN: Muy altos contenidos de proteínas, minerales, vitaminas y enzimas esenciales.

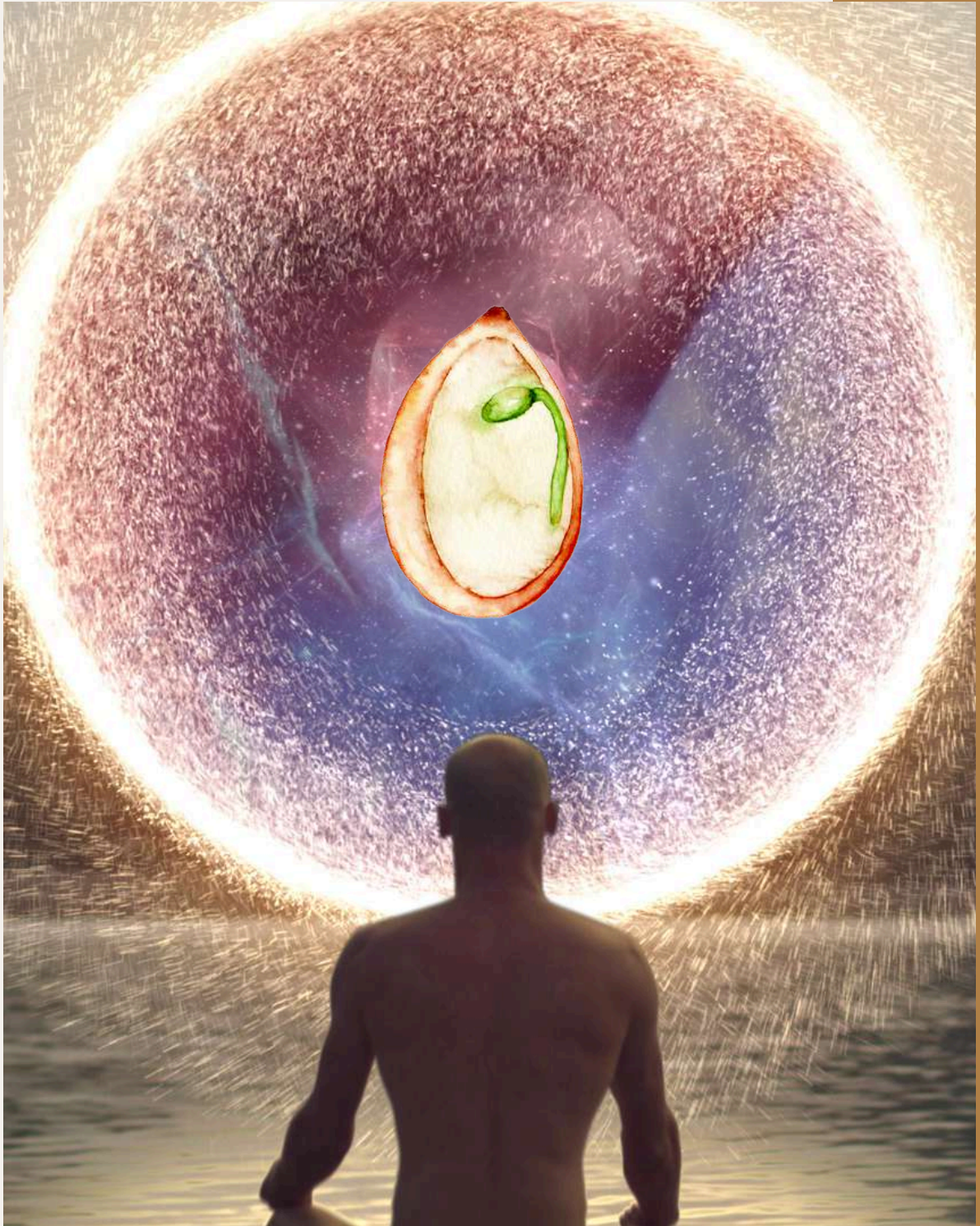
ESTREÑIMIENTO: Contienen una gran cantidad de fibra soluble e insoluble ayudando a la digestión y a la repoblación de probióticos.

LIMPIAN EL HÍGADO: Permiten que nuestro hígado funcione correctamente ayudando a su depuración y regeneración.

REGENERACIÓN CELULAR: Al restablecer el equilibrio sistemático ayuda a mejorar la regeneración celular interna y externamente (Autofagia)

CONEXIÓN

CUERPO - TIERRA



Tomás Pablo Calderón

CONEXIÓN

PERCIBEN TU ESTADO Y TU FRECUENCIA

Los brotes, al estar vivos, son receptivos a nuestra frecuencia vital, siendo capaces de captar y potenciar nuestra energía en múltiples ocasiones.

Es por ello que siempre recomiendo incorporar una intención o propósito específico durante el proceso de producción (paz, amor, abundancia, salud o cualquier otro deseado). De esta manera, tu alimento se convierte en un poderoso anclaje para manifestar tus sueños más profundos.

En tiempos antiguos, ciertas culturas comenzaban el proceso de germinación utilizando su saliva. La semilla absorbía el ADN de la persona, adquiriendo así toda la información necesaria para trabajar con ella.



ANCLAJE

EL PODER DE LA INTENCIÓN

Al practicar conscientemente este proceso, estableces un enlace poderoso que eleva tus energías y ancla tus propósitos en el subconsciente, acelerando así la manifestación de tus deseos.

Nuestros ancestros ya comprendían este fenómeno, impregnando las semillas con intenciones específicas para que trabajaran en sintonía con sus energías. Las vibraciones de nuestras intenciones se replican en las semillas vivas, multiplicándose y resonando con el campo cuántico.

Este fenómeno se asemeja a la Ley de la Atracción: al despertar una semilla viva, incorporas esa energía expandida a tu cuerpo, teniendo un impacto significativo en diversos aspectos de tu vida.



COMENZANDO A GERMINAR



Tomás Pablo Calderín

FRASCO

Germinar en frasco es una técnica emocionante y práctica para cultivar tus propios germinados en casa.

Este método es ideal para la mayoría de las semillas, excluyendo las mucilaginosas como chía o linaza.

Con la ventaja de ocupar poco espacio, puedes generar una gran cantidad de brotes y germinados en cualquier rincón de tu hogar, desde la cocina hasta la oficina.

Además, es perfecto para quienes tienen poco tiempo o espacio, ya que en menos de 3 días puedes obtener alimentos frescos sin necesidad de grandes instalaciones ni mantenimiento complejo.



MATERIALES

Frasco
de vidrio



Paño, colador
o gasa



Semillas



Agua



Todos los materiales son muy fáciles de encontrar en casa, si no tienes una tela, una gasa o rejilla puedes utilizar un colador.

PASO PREVIO

EL LAVADO



Antes de partir el proceso de germinación vamos a lavar nuestras semillas para eliminar suciedad, esporas de hongos y los inhibidores de crecimiento naturales que tienen. De esta manera dejamos nuestras semillas preparadas para comenzar a despertarlas. Para lavarlas agregamos un puñado de semillas al frasco con agua, agitamos muy bien , escurrimos y repetimos la operación 2 veces.

1 PASO REMOJO



5% Agua



80% Agua

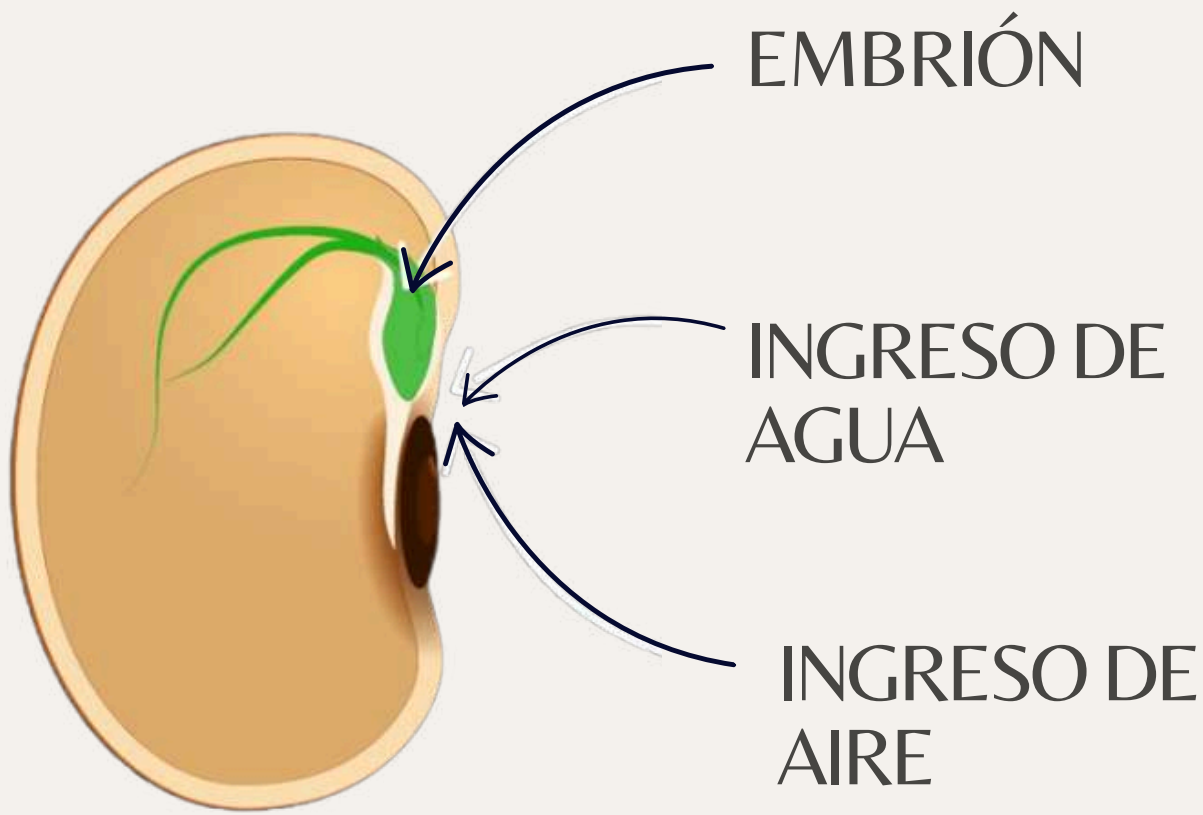


Una vez lavadas dejamos las semillas cubiertas de agua por algunas horas (Desde 2 a 16 hrs según la especie, **ver tabla de tiempos**), lo que aquí ocurre es que la semilla pasa de tener un 5% de agua a tener entre un 85%. Este proceso debe ser en oscuridad (como ejemplo puede ser un mueble de la cocina)

2 PASO ACTIVACIÓN



Pasadas las horas de remojo sacamos todo el agua que quede en el frasco, las semillas deben solo quedar húmedas, muy importante en esta etapa no dejar agua en la base del frasco ya que las semillas de su base se ahogarán y posteriormente se pudrirán. (Puedes dejarlo estilar donde secas los platos o sobre un bol), luego nuevamente lo dejas en oscuridad.



Lo que sucede cuando sacamos el agua y dejamos las semillas solo húmedas es que ingresa aire y oxígeno al interior de la semilla, ahora se juntan el aire y el agua y ambos activan el embrión, en este minuto podemos decir que nuestras semillas comienzan a despertar, comienza la vida y un sin fin de cambios internos, además la multiplicación de enzimas, nutrientes, minerales y vitaminas. Y ya puedes empezar consumirlos!

3 PASO MANTENCIÓN



La mantención es muy sencilla, solo debemos mantener húmedas nuestras semillas y para eso las mojamos y enjuagamos 2 veces al día cuidando de sacar todo el agua sobrante al frasco. Una vez que aparece la primera hoja podemos sacar el frasco de la oscuridad y dejarlo a la luz (no directa del sol), activaremos la fotosíntesis y obtendremos clorofila!. Guardarlos en el refrigerador si no quieres que sigan creciendo.

BANDEJA



¡Es una técnica increíble para germinar todo tipo de semillas! Pero es especialmente importante para las semillas mucilaginosas, que generan un gel que necesita ser absorbido por algún material que esté en contacto con las semillas.

Es por eso que para esta técnica utilizamos un paño, un papel, o un trozo de arpillera. ¡Son materiales que absorben bien el mucílago y permiten que las semillas se desarrollen de manera óptima!

Además, la germinación en bandejas es super práctica, ya que puedes utilizar una bandeja reciclada o incluso un simple plato. Es ideal para producir Brotes que son muy ricos en nutrientes y clorofila.

MATERIALES

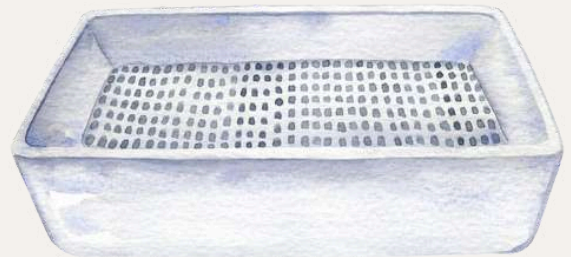
Regadera o aspersor



Semillas



Bandeja o plato



Tela, papel absorbente
o gasa

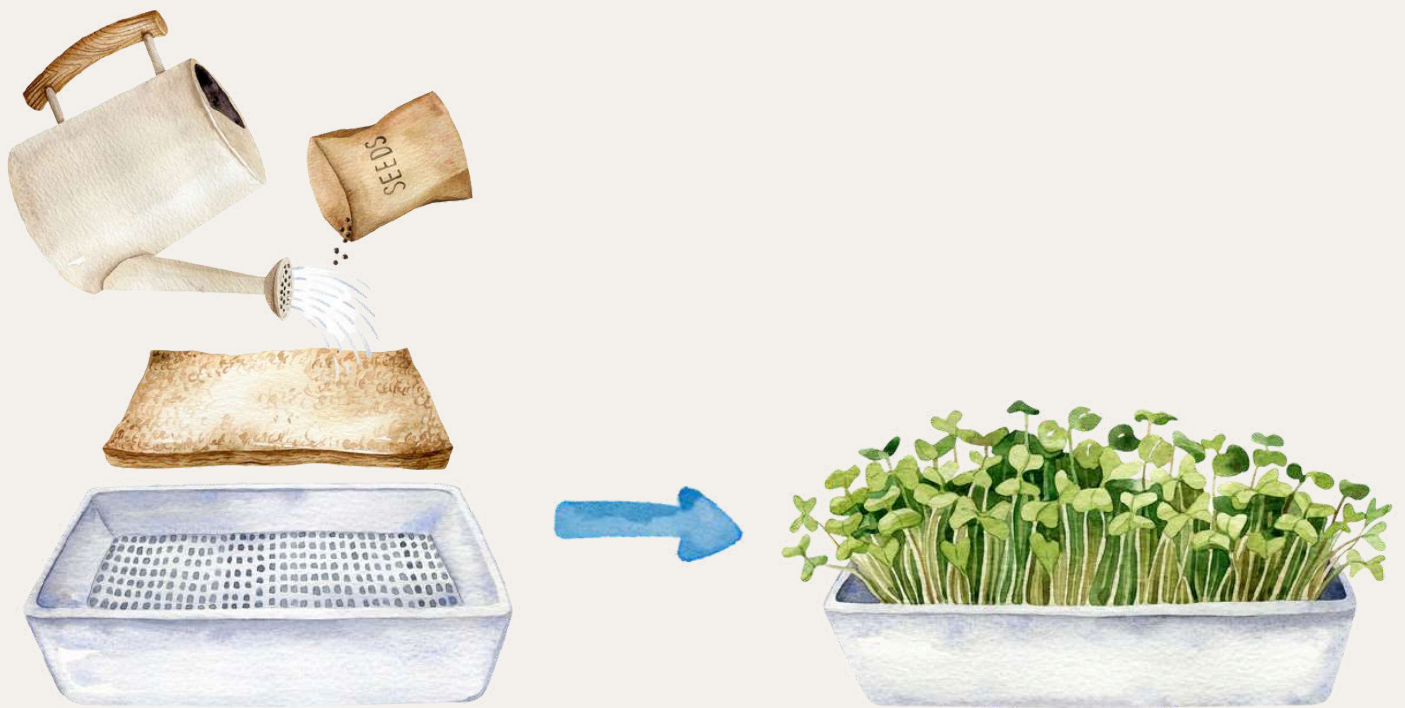
La bandeja puede ser un plato, un bol, un cesto de fruta reciclado, etc, etc

1 PASO REMOJO



Este proceso varía de 2 a 16 horas dependiendo de la variedad. Debe realizarse en un lugar oscuro para simular las condiciones de crecimiento natural. Es crucial mantener el frasco cubierto con gasa o tela para permitir la respiración de las semillas y evitando la entrada de contaminantes. Es importante destacar que **las semillas mucilaginosas no se lavan** ni se remojan; pasan directamente a la siembra en la bandeja.

2 PASO SIEMBRA



Para iniciar primero humedece el paño o material absorbente y colócalo en la bandeja. Luego, distribuye las semillas uniformemente sobre este y rocíalas abundantemente con agua usando un aspersor. Si la bandeja no tiene un recipiente para el agua, asegúrate de evitar que se acumule líquido en el fondo. Además, para proporcionar oscuridad inicial, puedes cubrir la bandeja con cartón o un paño. ¡Listo para germinar!

Tomás Pablo Calderín

3 PASO MANTENCIÓN



En este paso, nuestra tarea es mantener nuestro cultivo siempre hidratado. Para lograrlo, utilizaremos la regadera o el aspersor para rociar las semillas germinadas entre dos y tres veces al día. Una vez que aparece la primera hoja, podemos dejarlas a la luz solar (pero no directamente al sol) para que comience la fotosíntesis y la síntesis de clorofila. ¡A partir del cuarto día, ya podrás cosechar y disfrutar de tus brotes y microvegetales!

CONSEJOS & RECOMENDACIONES



Tomás Pablo Calderón

ES RECOMENDABLE separar las cáscaras para la conservación de los germinados. Para esto, se colocan los germinados en un recipiente con agua y entonces las cáscaras flotan y se van a la superficie, y las retiramos con un colador.

ANTES DE GUARDARLOS asegúrate de que no tengan agua, ya que se pudren más fácilmente. Sécalos con papel de cocina y guárdalos en el refrigerador en un recipiente.

AL TENER VARIAS BANDEJAS Y FRASCOS, puedes hacer una bandeja o frasco cada dos a tres días. Así siempre tendrás germinados.

TU ELIGES CUANDO CONSUMIRLOS, Puedes comenzar a probarlos desde el segundo día, te recomiendo mezclarlos en distintas etapas de crecimiento, así unes energía, clorofila, enzimas y nutrientes a su máxima capacidad.

TABLA CON TIEMPOS DE Germinación



TIPO DE SEMILLA	TIEMPO DE REMOJO	CONSUMIR DESDE:
LENTEJA	3 máx. 12 HORAS	2 a 10 DÍAS
QUINUA	4 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
TRIGO (GERMINADO)	12 máx. 24 HORAS	2 a 3 DÍAS
LINAZA	SIN REMOJO	3 a 10 DÍAS
MOSTAZA	SIN REMOJO	4 a 10 DÍAS
GIRASOL	8 máx. 12 HORAS	4 a 10 DÍAS
CHÍA	SIN REMOJO	3 a 10 DÍAS
ARVEJA / GUISANTE	8 máx. 16 HORAS	3 a 10 DÍAS
FRIJOL MUNG	8 máx. 16 HORAS	2 a 10 DÍAS
TRÉBOL	4 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
RÁBANO	5 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
ALFALFA	4 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
ALMENDRA	10 máx. 16 HORAS	2 a 3 DÍAS
BRÓCOLI	4 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
CAÑAMO	5 máx. 12 HORAS	4 a 10 DÍAS
KALE	8 máx. 12 HORAS	3 a 10 DÍAS
BETABEL	6 máx. 12 HORAS	4 a 10 DÍAS
FENOGRECO	6 máx. 12 HORAS	2 a 10 DÍAS
TRIGO SARRACENO	6 máx. 16 HORAS	4 a 10 DÍAS
AMARANTO	2 máx. 8 HORAS	4 a 10 DÍAS



¿QUE DAÑARA MIS BROTES?



TEMPERATURAS
EXTREMAS



MALAS
SEMILLAS



AGUA
CONTAMINADA



VENTILACIÓN
INADECUADA



EXCESO DE
AGUA LIBRE

Asegúrate de conseguir semillas sin químicos y de alto % de germinación, las temperaturas que no superen los 38°C (Ideal entre 22 y 24°C). Nunca tapes el frasco, siempre debe haber ingreso de aire, recuerda que los brotes están vivos y respiran.

RECETAS QUE SANAN



Tomás Pablo Calderín



THAI SPROUTS

ROLLITO DE PAPEL DE ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 laminas de papel de arroz
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 tasa Brotes de Mostaza
- 1/2 tasa de Brotes de lenteja
- 1 palta cordada en laminas (no muy madura)

PREPARACIÓN

Hidratar las laminas en agua tibia, colocar los ingredientes cortados en laminas y enrollar. Se puede servir con salsas agridulces o un aderezo echo de yogurt natural , sal, pimienta y cibulette.



HAMBURGREEN

HAMBURGUESA DE LENTEJAS VIVAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 gr germinados de lenteja (germinadas de 3 días)
- 50 gr de harina de trigo integral
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1/2 pimenton rojo picado en cubo
- 3 dientes de ajo picados
- Perejil y sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Moler las lentejas en la procesadora o con un mortero y en un bowl mezclar todos los ingredientes hasta que se forme una masa. Reservar. Calentar el aceite en un sartén mientras formamos las hamburguesas con la mano. y freir por ambos lados 3 minutos. Se pueden comer con ensaladas o en un sandwich.



ENSALADA VIVA

ENSALADA DE BROTES Y GERMINADOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 10 Hojas de Rúcula
- 10 Hojas de Lechuga
- 10 tomates Cherry cortados por la mitad
- 1/2 tasa de brotes de mostaza
- 1/2 tasa de brotes de lenteja
- 1/2 tasa brotes de trébol
- 1/2 tasa de almendras activadas
- Sal de mar , pimienta negra, limón y aceite de oliva

PREPARACIÓN

Crear un aderezo con la sal, limón, pimienta y aceite de oliva. En un bowl o ensaladera incorporar todos los ingredientes y mezclar con el aderezo. Se le pueden agregar semillas de sésamo tostadas arriba de la ensalada.

MÁNDALA PIZZA

PIZZA CON GERMINADOS Y BROTES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 masa de pizza familiar
- 8 laminas de queso
- Salsa de tomate
- 1/2 tasa de los brotes que gustes.
- 10 hojas de Rúcula

PREPARACIÓN

Calentar la pizza con la base de salsa de tomate y queso (también puedes agregar los ingredientes que gustes). Luego que la sacas del horno puedes incorporar los germinados, brotes y rúcula, harás un verdadero mándala y tu pizza pasara de ser considerada "chatarra" a ser un alimento equilibrado, rico y funcional.



REJUVELAC

BEBIDA FERMENTADA DE BROTES

El Rejuvelac es una bebida fermentada a base de germinados (pueden ser trigo, quinoa o lentejas), esta bebida libera todas las enzimas de los brotes y además se producen una gran cantidad de probióticos.

INGREDIENTES PARA 2 LITROS

- 100 gramos de brotes (de 3 días de germinación)
- 1 lt de agua purificada

PREPARACIÓN:

En un frasco conservero o en una botella colocar los germinados de quinoa, lenteja o trigo (personalmente me encanta el de quinoa), agregar agua purificada hasta llenar el frasco. Poner una malla o tela como tapa y dejar en oscuridad por 48hrs. Luego colar y vaciar el liquido en una jarra de vidrio y listo!! Conservar refrigerado. Los germinados usados ya no sirven para consumo.

SOPA WIGMORE

SOPA DEPURATIVA Y REGENERADORA

Esta sopa es un milagro para la salud, las personas que la han tomado por más de dos semanas seguidas han visto restablecer completamente su salud.

INGREDIENTES

- 1 puñado de brotes de trébol o alfalfa
- 1 palta
- 1 cucharada sopera de Chía
- 1 puñado de brotes de girasol
- 1 puñado de hojas de espinaca
- 1 manzana verde
- jugo de 1 limon
- 200cc de Rejuvelac (fermentado de germinado)

PREPARACIÓN:

Licuar todos los ingredientes y servir inmediatamente!

PREGUNTAS FRECUENTES



Tomás Pablo Calderón

¿QUE DEBO TENER EN CUENTA AL COMPRAR LAS SEMILLAS?

Lo primero es cerciorarse de que las semillas sean orgánicas o no tratadas (libres de pesticidas) y que estén bien conservadas para que tengan un alto porcentaje de germinación. (Puedes ensayar germinando pocas semillas en tu casa y sacar el % de germinación)

¿CÓMO GUARDO LOS GERMINADOS EN EL REFRIGERADOR?

Lo más indicado es guardarlos en un frasco de vidrio con una servilleta absorbente en el fondo y tapado. Esto permite una mejor conservación. Lo principal que debe tener en cuenta es guardarlos lo mas seco posible para que no se le pudran.



¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS BROTES REFRIGERADOS?

Si los guardaste bien secos te deberían durar entre 10 a 15 días, recuerda que siguen vivos, el frío solo baja su metabolismo.

¿SE COCINAN LOS GERMINADOS?

La idea es no cocinarlos para obtener el 100% de sus beneficios, de todas maneras puedes hacer preparaciones con cocción, de todas maneras serán mas nutritivos que una preparación sin germinar.

¿EXISTEN ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE AVALAN SUS BENEFICIOS?

Nuestros ancestros no necesitaban corroborar científicamente los poderes de la naturaleza, pero hoy están muy respaldados por cientos de centros de investigación, científicos y médicos como: El Dr. David Beguin del departamento de nutrición humana de EEUU, la Dra Ann Wigmore, Dr. Mercola, Dr. Victor Kulvinskis, entre otros.



¿QUE CANTIDAD DE BROTES PUEDO CONSUMIR DIARIAMENTE?

No hay una cantidad determinada debido a la bio individualidad de cada persona, pero algunos estudios indican que con 30 a 50 gr diarios tendrías los nutrientes necesarios para todo el día.

¿BAJO DE PESO CON LOS GERMINADOS?

En general se percibe un gran cambio en el peso corporal, pero se debe a la acción reconstructiva y de equilibrio que generan los germinados en tu cuerpo, por lo tanto es tu propio cuerpo el que reacciona.

¿PUEDEN CONSUMIRLO LAS EMBARAZADAS?

Si ya están integrados en tu dieta no hay problema, pero si no lo están lo recomendable es comer máximo 20 gr diarios para que tu cuerpo no entre en un estado de depuración fuerte.



¿PUEDEN CONSUMIRLO LOS NIÑOS?

Es IDEAL para ellos, los brotes y germinados les entregaran todos los nutrientes y energía en su etapa de desarrollo, prueba haciéndolos junto a ellos e incorpóralos en sus sandwich, ensaladas, etc

¿QUE HAGO SI ENCUENTRO HONGOS EN MIS GERMINADOS?

Este es el punto mas critico, si encuentras hongos o mohos debes eliminar el cultivo completo y no arriesgarte a consumirlos.

¿PUEDEN TENER UN PAPEL EN LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE EN EL MUNDO?

Asi es!!, Hoy pueden llegar a ser nuevamente una de las herramientas mas poderosas para recuperar la soberanía y seguridad alimenticia en el mundo. Brotes Chile lleva un programa Mundial junto a México llamado **"Alimentando al Mundo de Vida"**





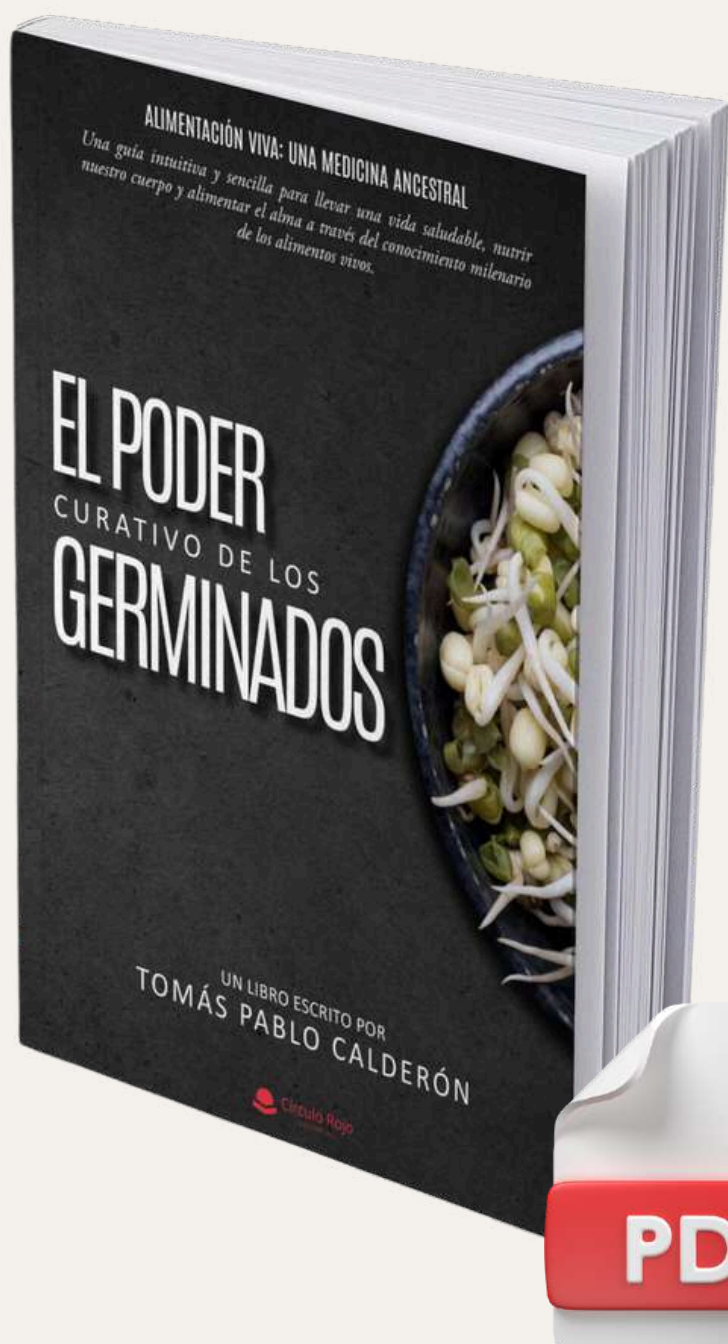
¡Gracias por dedicar tiempo a esta guía! Espero que te haya ayudado a conectarte mejor contigo mismo y con la naturaleza. Si aún tienes interés en explorar más sobre los beneficios de la alimentación viva y otras prácticas ancestrales, no dudes en ponerte en contacto conmigo para obtener detalles sobre mis talleres y programas.

Para más información, escríbenos a tomas@broteschile.cl. Sigamos cultivando conciencia juntos en este camino.

Tomás Pablo Calderón

Te gustaría tener mi libro oficial

EL PODER CURATIVO DE LOS GERMINADOS



**LIBRO EN PDF
MÁS CLASE DE
INICIACIÓN**

POR SOLO

\$15 USD

Un libro único y un taller revelador que te llevarán a descubrir el gran poder que encierran las semillas.

PDF

COMPRA ONLINE



WWW.BROTESVIDA.COM/LIBRO

DONDE ME ENCUENTRAS

@TOMASPABLOCALDERON



BROTE & VIDA

BROTE & VIDA

Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda limitado a su autor Tomás Calderón. Ten en cuenta que detrás de todo esto hay mucho trabajo, espero que lo entiendas y lo valores.

La información contenida en este documento es complementaria y “no sustitutivo del diagnóstico, tratamiento, indicaciones o medicamentos que le haya indicado su médico tratante u otro profesional de la salud” Siempre debe consultar con sus propios profesionales de la salud para exámenes, tratamientos, diagnósticos, pruebas o recomendaciones apropiados.
