

Versión 12, Marzo 11, 2010.

<http://www.ecogranjahoma.com>

<http://www.scribd.com/doc/25980838/Visitas-y-Participacion-en-la-ECHO>

[ecogranjahoma@yahoo.com](mailto:ecogranjahoma@yahoo.com)



# DESPENSA DE EMERGENCIA HOMA

<http://www.scribd.com/doc/27961414/Despensa-de-Emergencia-Homa>

## LA NECESIDAD DE UNA DESPENSA DE EMERGENCIA ALIMENTARIA

### Despensa vegetariana

Los últimos acontecimientos tectónicos que vienen ocurriendo con diversas magnitudes en Chile desde el Gran Terremoto del 27 de Marzo del 2010 y en otras partes del mundo. Todo parece indicar que ya es necesario, sino URGENTE, conocer cuales son los alimentos fundamentales para la salud, cómo almacenarlos, conservarlos con distintos métodos y hacer germinar algunas semillas para lograr sobrevivir en graves períodos de emergencia.

El Maestro Vasant en vida, muchas veces nos comentó la necesidad de formar una **Despensa de Emergencia**, porque en cualquier momento podríamos necesitarla y durante un período largo, mientras nos reorganizáramos, pasada una primera fase de una paralizadora Crisis.

Toda la preparación del procesamiento natural de nuestros alimentos destinados a la Despensa de Emergencia, recomendamos sentidamente realizarlo en un Ambiente Homa, ojala aledaño donde se este ejecutando el Mantra Om Tryambakam Homa, el Mantra de la Salud y de la Prosperidad.

Aquí daremos los lineamientos generales de una Despensa de Emergencia Alimentaria bajo el supuesto que nos encontramos viviendo en un Ambiente de Preservación Homa y que su utilización se realizará en forma controlada o racionalizada.



# LOS ALIMENTOS BASICOS

## Despensa vegetariana

Los alimentos que debemos preservar, mantener y renovar frecuentemente y que formarán parte del **KIT DE EMERGENCIA** son:

### 1) LIQUIDOS

- 3 - 5 litros de agua mineral por persona.
- 2 – 4 litros de aceite por grupo familiar
- 2 litros Ghee para mantener los Agnihotras para un grupo familiar y el resto de los Homas diarios.mantener.

### 2) SEMILLAS

- **Semillas para consumir directamente.** Estas resisten largo tiempo de conservación, incluso en una emergencia se pueden consumir algo rancias. Para prolongar su vida útil y sus características organolépticas, se recomienda enpolvarlas con Ceniza de Agnihotra, finamente cernidas en un cedazo. Cada tipo de semillas deben ser guardads en un frasco limpio, esterilizado al sol, idealmente en un Horno Solar. Envarsarlas una vez que el frasco ya se haya enfriado totalmente, se sugiere en la noche.

Avellanas

Almendras,

Nueces,

Pistachos,

Pëhuén o Piñones

- **Semillas integrales que pueden cocinarse o brotarse** para obtener proteínas y nutrientes de alta calidad:

Leguminosas. Casi todas se pueden germinar o cocinar hidratadas: Porotos, incluidos los porotitos Mung (*Vinga mungo*) conocidos como diente de león. Lentejas, Arvejas, Garbanzos, Habas.

Nota: Las legumbres pueden ser almacenadas protegidas con Ceniza de Agnihotra para protegerlas de insectos depredadores.

Cereales: Trigo, Arroz, Maiz,

Quínoa

- **Germinados:** La mayoría de las semillas pueden ser germinadas y consumirse brotadas. Asi constituyen un excelente alimento  
[VER ANEXO ESPECIAL]

### 4) ESPECIAS

Contienen gran cantidad de propiedades digestivas y muchas de ellas son muy acépticas:

Pimienta (activa los agnis, las enzimas digestivas)

Comino,

Clavos de Olor,

Canela

Las siguientes hojas pueden ser perfectamente deshidratadas en una pieza sin que les sol directo. Albahaca, Orégano, Tomillo, Orégano, Estragon y otras hojitas utilizadas en la cocina.

## 5) HIERBAS Y OTRAS PLANTAS PARA MANTENER LA SALUD

Las mismas indicaciones para el secado de hojas de funciones culinarias.

También aportan gran cantidad de nutrientes a nuestra dieta:

- Llantén.

- Manzanilla

- Semillas de Espuela de Galán

- Matico,

- Marrubio,

- Hierbas aromáticas secas: Cedrón, Menta, Paico, Melisa (Toronjill).

## 6) RAICES Y BULBOS DE LARGA DURACION

Debidamente almacenados, generalmente cubiertos de arena:

- Papas,

- Cebollas,

- Zanahorias (corta duración)

## 7) CONSERVAS DE FRUTAS

En la **ECHO** tenemos gran y grata experiencia en conservas sin azúcar ni preservantes, todas preparadas en frascos y cocinadas en su propio jugo en nuestro horno Solar [Ver ANEXO]:

- Duraznos,

- Damascos

- Higos

- Uvas

- Ciruelas

- Tomates

Todos estas frutas también pueden deshidratadas y ser almacenadas secas.

## 8) CONSERVAS EN VINAGRETA

Las semillas de la Capuchina o Espuela de Galán se pueden encurtir en vinagre, conservandose el frasco bien cerrado durante largo tiempo.

## Procedimiento para preparar frascos de conservas en un Horno Solar (HS):

A contnuacion les damos a conocer nuestra experiencia con FRUTAS en la **ECHO**:

**Primero:** lavar muy bien los frascos de vidrio donde se van a cocer y conservar las frura. No secar con el paño de la cocina, sino desjar estilar sobre una badeja tambie recientemente lavada.

Posteriormente denle un secado al calor en el mismo Horno Solar, a modo de esterilización dado el alto grado de calor que se acumula adentro del HS.

**Segundo:** despues de ello lave tambien las frutas que se van a conservar aunque sean organicas. Se pueden conservar con su cuesco.

**Tercero:** Coloque bien acomodadas las frutas dentro de los frascos, puestos que al cocerse bajan su volumen y se desaprovecha el frasco.

**Cuarto:** Cuando estén alcanzando una temperatura suficiente, lo que es observable porque comienza a bullir el jugo de la fruta, puede consolidar dos frascos en uno, dada la reducción del tamaño de algunas frutas.

**Quinto.** En plena ebullición, se retiran los frascos del HC, con una pañoleta limpia y se cierran los frascos, apretando bien sus tapas.

**Sexto:** Se observará, que los sellos de las tapas de los frascos conserveros se “chuparán” generando un sonido característico. Este es el mejor indicador que el proceso ha terminado satisfactoriamente.

**Octavo:** Posteriormente, una vez frío los frascos se les adhiere una etiqueta indicando la fecha de su envasado

## EL DESHIDRATADO Y EL SECADOR SOLAR

Desde: [http://www.proinder.gov.ar/Productos/Hipermedia/contenidos/ta2/Archivos/fichas/energias\\_alternativas/ficha\\_084.htm](http://www.proinder.gov.ar/Productos/Hipermedia/contenidos/ta2/Archivos/fichas/energias_alternativas/ficha_084.htm)

**El Secador Solar** es un cajón construido en madera, con aireación en la base y una cubierta de plástico en la parte superior. Posibilita el deshidratado de frutas, verduras, carne y hortalizas. Útil para procesar excedentes productivos y disponer de productos más sanos durante todo el año.

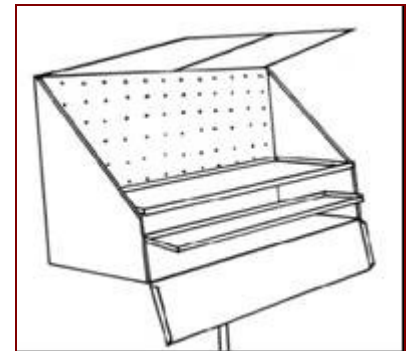
### Descripción

Con el uso de los secadores solares se puede realizar el deshidratado de frutas y hortalizas. Así se dispone de un producto más sano y que está disponible durante todo el año.



etc.

El secador solar consiste básicamente en una estructura de madera, a modo de caja, con su base con orificios que le permiten la aireación y en la parte superior una cubierta de plástico. El calor entra al secador por una abertura, por la reflexión directa del sol sobre el plástico; se mantiene gracias a un revestimiento interior de color negro y se eleva para pasar a través de bandejas de malla, donde se encuentra el producto a secar, saliendo por pequeñas aberturas practicadas en la parte superior. Así, el calor interior es mayor que el exterior, lo que acelera el proceso de secado y hace que los productos se mantengan libres de contaminación por bacterias e insectos, protegidos de las aves y otros animales, polvo,



Mide 1,20 m de largo, 0,70 m de alto y tiene una base de 0,60 m de profundidad. Posee dos bandejas, una de 1,05 x 0,50 m y otra de 1,05 x 0,30 m. Al modelo propuesto se le han realizado modificaciones

de modo de poder adaptarlo a la Puna, reemplazando la madera por chapas negras (N° 16) de 1,22 x 2,44 m. Para asegurar la unión y para la construcción de las bandejas se usaron hierros angulares, planchuelas, remaches y otros materiales. Por ser móvil resulta de fácil traslado, y al estar ubicado sobre una base giratoria permite ir orientándolo de modo de poder aprovechar al máximo la exposición al sol.

### Contexto de uso

El sistema productivo predominante es la agricultura de pequeña escala, realizada en huertas a cielo abierto durante el verano y en invernaderos durante todo el año. También se dedican a la producción de frutas, manzana –fundamentalmente– y también duraznos, ciruelas, peras y membrillos.



### Desempeño

La obtención de productos de temporada deshidratados les permite disponer de éstos en las épocas desfavorables, ya que en invierno es imposible realizar siembras a cielo abierto.

Anteriormente los productores realizaban el consumo en fresco, elaboraban dulces y lo que no podían consumir lo destinaban a los animales domésticos.

La principal ventaja que ofrece el secador es la de poder conservar y preservar las frutas y verduras que de otra forma no podrían aprovecharse.

### Tecnología social y ambientalmente amigable

Con esta tecnología se espera un mejor aprovechamiento y conservación de los productos agrícolas de temporada (frutas, verduras y hortalizas) y ganaderos. Actualmente la producción se destina en su totalidad al autoconsumo, pero subsanando algunos aspectos de tipificación se podría entrar al mercado y competir con los productos deshidratados que llegan desde Mendoza. Por lo tanto, potencialmente puede aumentar los ingresos económicos del productor.

No produce efectos ambientales ni sociales negativos en ningún caso, y puede mejorar la calidad de vida de la familia al disponer de frutas, verduras y carne deshidratada en invierno.

La tecnología proviene del Centro de Información y Tecnología (CET)-VIII Región, Chile. Al modelo original se le han realizado modificaciones de modo de poder adaptarlo a las condiciones de la Puna jujeña. El secador se difunde a través de reuniones grupales de difusión.

## **NOTAS SOBRE EL PROCESO DE ENVASADO** (Conserva)

Las bacterias que estropean la comida, levaduras y los hongos están naturalmente presentes en los alimentos. Para crecer, estos microorganismos necesitan humedad, un ambiente bajo en ácidos (la acidez previene el crecimiento bacterial), nutrientes, y una apropiada temperatura (usualmente temperatura ambiente).

Dennis Dignan, Ph.D., Jefe de la sección de procesamiento de alimentos de la FDA, explica que los alimentos están preservados de la contaminación controlando uno o más de los factores anteriormente descritos. Por ejemplo, las comidas congeladas están almacenadas a una temperatura demasiado baja para que los microorganismos (bacterias, levaduras y hongos) crezcan. Cuando los alimentos son desecados, no hay suficiente humedad para promover el crecimiento.

Este es el proceso de conservación que distingue el envasado de otros alimentos empacados. Durante el envase, el alimento es situado en un contenedor herméticamente sellado y calentado para destruir los microorganismos. El sello hermético es esencial para asegurar que los microbios no contaminen el producto después de ser esterilizado a través del calentamiento, dice Dignan. Los alimentos apropiadamente envasados pueden ser almacenados sin refrigeración indefinidamente sin el miedo de que se echen a perder o se vuelvan tóxicos.



Otro elemento crítico en el proceso del envasado de alimentos es el sellado de los productos en contenedores herméticos. Es esencial que el aire sea removido del contenedor antes de ser sellado. El aire puede causar que el bote se expanda durante el calentamiento, quizás dañando los sellos o juntas del contenedor.

Un signo delator de la pérdida de hermeticidad, y del posible contaminación del producto, es un bote con extremos abultados. Si el sello no está hermético, las bacterias pueden entrar al bote, multiplicarse y contaminar el producto.

El sello hermético refina el proceso de envasado. Las bacterias en un contenedor de alimentos son eliminadas mediante el calentamiento, y al mismo tiempo se evita que nuevas bacterias contaminen la comida.

## LOS GERMINADOS O BROTES (Sprouts)

Despensa vegetariana

### Cuatro razones para consumir brotes o germinados:

1) Los germinados poseen una elevada cantidad de enzimas y de nutrientes como vitaminas E, C, A, K y del grupo B. Además, son ricos en minerales, aminoácidos, clorofila y antioxidantes que protegen al organismo..



2) La ternura de estos alimentos de origen vegetal permiten que su digestión y absorción sea fácil para nuestro cuerpo, lo cual no impide su consumo en ninguna patología. Y los brotes pueden transformarse en un buen remedio para nuestras carencias nutricionales o cuando nos falta energía y vitalidad, debido a su composición nutricional. Los germinados pueden usarse en varios platos culinarios y suelen ser utilizados frente a problemas digestivos, anemias, alteraciones intestinales, fatiga y ante la necesidad de depurar el organismo.

3) Como su crecimiento es bastante sencillo, podemos tener una serie de distintos germinados en nuestra casa. Todo lo que necesitamos es una pequeña semilla, un frasco y algodón; más el agregado de agua y luz solar (es el típico experimento que hacíamos en el colegio). Así podemos obtener brotes de alfalfa, soja, arverjas, porotos, diente de dragón, entre otros.

4) Tienen una baja densidad calórica, pero muchos nutrientes para aportar al organismo, por lo que pueden incluirse en cualquier dieta, incluso, si queremos adelgazar mediante una nutrición saludable.

## ¿Qué puedo hacer para maximizar la vida de estante?

Tus alimentos pueden estar mejor almacenados si los alejas de:

- 1.- La humedad
- 2.- Aire (Oxígeno)
- 3.- Luz y
- 4.- Temperatura (calor).

Todos esos factores causan que los alimentos pierdan sus cualidades (sabor, apariencia, textura, vitaminas) más rápidamente. Aunque todos esos factores son importantes al conservar los alimentos, la temperatura de almacenamiento es la única que puede tener un grande efecto en la calidad de sus alimentos. Guarde su comida en el lugar más fresco posible. Si usted no cuenta con un sitio de almacenaje fresco, Sea conciente que sus alimentos no durará tanto.

### Por qué se echan a perder los alimentos?

El procesamiento y las prácticas de almacenamiento inapropiado pueden exponer a los alimentos al calor y al oxígeno, los cuales causan el deterioro. En tiempos antiguos, la sal era utilizada para curar las carnes y pescados para preservarlos mucho más, mientras que el azúcar es agregada a las frutas para prevenir su descomposición. Ciertas hierbas, especias y vinagre pueden ser utilizados también como preservadores, junto con anti-oxidantes, más notablemente la vitaminas C y E. En alimentos procesados, algunos aditivos químicos aprobados por la FDA también ayudan a extender el tiempo de vida de estante.

## TECNICAS NATURALES DE CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

**La congelación** (\*): Consiste en almacenar los alimentos a temperaturas que varían entre 0°C a 4°C. Estas temperaturas no destruyen los microorganismos

(\*) Consiste en bajar la temperatura a  $-20^{\circ}\text{C}$  en el núcleo del alimento, para que no pueda haber posibilidad de desarrollo microbiano y limitar la acción de la mayoría de las reacciones químicas y enzimáticas.

La temperatura con la que se congela el alimento oscila entre  $-40^{\circ}\text{C}$  y  $-50^{\circ}\text{C}$ , seguidamente se almacena a  $-18^{\circ}\text{C}$ , temperatura que se debe mantener hasta el momento de cocción.

La congelación se considera como una de las mejores técnicas de conservación.

Si el alimento fresco está en buen estado y el escaldado (introducir en agua hirviendo el alimento a temperatura superior o igual a  $100^{\circ}\text{C}$ ) se ha hecho en buenas condiciones, el producto congelado será de buena calidad siempre que se conserve durante un tiempo razonable a temperatura adecuada.

Si el alimento pasa varios meses en el congelador, el contenido en vitaminas tiende a disminuir y las grasas a hacerse rancias. Para que no se modifique el valor nutricional del alimento congelado, es muy importante que la descongelación se haga adecuadamente, es decir, debe ser muy rápida (el microondas garantiza al máximo este proceso) y siempre que sea posible, se debe cocer el alimento sin descongelar o bien descongelar en la nevera.

En general, se aplican temperaturas inferiores a 0 grados y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para que la calidad del producto no se vea afectada. La temperatura óptima de conservación de los productos congelados en casa es de  $-18$  grados o inferior.

**La desecación o deshidratación:** Consiste en eliminar el agua por medio del aire o del calor, puede ser natural o por medio del calor del Sol y se utiliza en el secado de granos como el café; artificial, en el cual se utilizan aparatos evaporizadores, donde se someten a temperatura, que varían entre  $68^{\circ}\text{C}$  y  $74^{\circ}\text{C}$  y se exponen a una corriente de aire.

El Secado de pasas y huesillos. El secado solar de pasas y huesillos puede ser llevado a cabo en casi todas las localidades, pero el tiempo que demanda dependerá de la cantidad de radiación solar y la humedad relativa del lugar. Se recomienda un tratamiento previo, como el escaldamiento de los

alimentos (rápida inmersión en agua hirviendo). Sin embargo, hay muchas personas que no usan este método previo.

Se debe lavar bien las frutas frescas antes de secarlas.

El mejor secado usa del calor solar y la circulación de aire. Se debe eliminar del 80 al 90% de la humedad del alimento a secar.

El tiempo de secado dura, en general, entre uno y tres días, dependiendo de qué alimento se seque, la cantidad de sol y la humedad ambiente, como se dijo anteriormente.

Una vez que ha comenzado el periodo de secado, no se debe interrumpir o congelar.

La luz directa del sol no es aconsejable.

Temperaturas de secado que oscilan entre los 38 a 71° C aseguran la destrucción de las bacterias y la inactivación de las enzimas. Una temperatura de 43° C es la que recomiendan los expertos. Demasiado calor, sobre todo al comienzo del proceso, impide un secado completo.

Los huesillos a secar deben ser cortados en rodajas finas, de menos de 1/3 cm, sin encimarlas, para que tengan buena ventilación.

Rote las bandejas de secado 180 grados, para que el secado sea uniforme. La bandeja con el material más seco debe ser colocada abajo, rotándoselas de nivel periódicamente.

Una lista de materiales adecuados para usarse como bandejas de secado son: el acero inoxidable, las varillas de madera, la estopilla, el Teflón, la fibra de vidrio con recubrimiento de Teflón, el Nylon, y los plásticos aprobados para uso con comestibles.

Una vez secos los alimentos se deben dejar enfriar antes de almacenarlos.

Guárdar utilizando envases de vidrio o plástico con tapas de cierre hermético, evitando que tengan aire (llenado al tope). Evite, asimismo, que reciban luz o que estén expuestos a la humedad.

**El concentrado del azúcar:** Consiste en agregar azúcar a preparados de frutas, evitando la oxidación del fruto, ya que impide que entre en contacto con el oxígeno del aire, por otra parte, cuando la concentración del almíbar es alta, se mantiene la firmeza del producto. Proceso rápido pero poco recomendado por nosotros.

**El encurtido:** Varía dependiendo de los alimentos, en el caso del avinagrado. Consiste en colocar el alimento previamente en una solución de agua con vinagre. Ejemplo de ello lo constituye el escabeche, los encurtidos de zanahoria, cebollas, etc.

**Las conservas mediante calor.** Recomendada su pasteurización (\*) en su propio jugo, sin aditivos químicos. Técnica especialmente recomendada para frutas de la familia de la Rosaceae, duraznos, damascos, ciruelas. Los higos, el mango, las papayas y las uvas también se pueden conservar muy bien durante largos periodos. Recomendado si se usa un Horno Solar.

- Escaldado: Se emplea como paso previo para congelar algunos vegetales y mejorar su conservación. Una vez limpias, las verduras se sumergen unos minutos en agua hirviendo, lo que inactiva las enzimas (sustancias presentes de forma natural en los vegetales y responsables de su deterioro) Después de enfriarlas se envasan en bolsas especiales para congelados, se envasan al vacío y se les anota la fecha de entrada en el congelador para controlar su tiempo de conservación. No se producen pérdidas nutritivas.

- Pasteurización: La aplicación de calor durante un tiempo (que varía de un alimento a otro) inactiva los gérmenes capaces de provocar enfermedad, pero no sus esporas. Por ello, el alimento debe ser refrigerado para evitar el crecimiento de los gérmenes que no se han podido eliminar. Así, la leche pasteurizada o fresca del día ha de conservarse en el frigorífico y, una vez abierto el envase, debe consumirse en un plazo máximo de 3-4 días. No hay pérdidas importantes de nutrientes.

- Esterilización: Libera los alimentos de gérmenes y esporas. Se aplica en el producto una temperatura que ronda los 115 grados. Se pierden vitaminas hidrosolubles (grupo B y vitamina C) en mayor o menor cantidad, según la duración del tratamiento de calor. Puede originar cambios en el sabor y el color original del alimento (la leche esterilizada es ligeramente amarillenta y con cierto sabor a tostado)

(\*)Consiste en calentar el alimento a 72° C durante 15 ó 20 segundos y enfriarlo rápidamente a 4° C. Este tipo de procedimiento se utiliza en botellas de vidrio.

**La salación o adición de sal:** Consiste en salar pescados y otros alimentos para matar los gérmenes que puedan dañarlos, ya que la sal actúa como antiséptico cuando se emplea en determinadas proporciones. En este caso del pescado salado.

**Escaldado en agua hirviendo:** Se emplea como paso previo para congelar algunos vegetales y mejorar su conservación. Una vez limpias, las verduras se sumergen unos minutos en agua hirviendo, lo que inactiva las enzimas (sustancias presentes de forma natural en los vegetales y responsables de su deterioro). Después de enfriarlas se envasan en bolsas especiales para congelados, se envasan al vacío y se les anota la fecha de entrada en el congelador para controlar su tiempo de conservación. No se producen pérdidas nutritivas.

**El Ahumado:** Los componentes del ahumado poseen un efecto bactericida. El ahumado (en frío o caliente), como la desecación o la deshidratación disminuyen el contenido de agua de los alimentos.. Esto se debe a que la cantidad de agua del alimento se reduce hasta tal punto que los gérmenes quedan inactivos o prosperan.

El Merken es un ejemplo de la aplicación de esta técnica. El Merken es el condimento básico la cocina mapuche es una mezcla sabrosa, perfumada y picante con la cual se condimentan la mayoría de sus preparaciones. ¿Por qué no utilizarlo en nuestra cocina diaria en casa?

Tradicionalmente, el merkén (merquén o medkén) es preparado por cada familia para el uso personal de ésta. El proceso es lento: los ajíes verdes se cosechan y luego dejan madurar hasta tomar una tonalidad rojiza intensa, más tarde se secan naturalmente al sol y luego se ahuman por un período cercano a la media hora sobre fuego de madera nativa. Luego, éstos se guardan en cuelgas a la espera de molerlos. Antes se molían en morteros de piedra, ahora en molinos de martillo de madera. Una vez reducidos a polvo o escamas, se mezclan con semillas de cilantro y sal.

Por cada 5 kilos de peso fresco se obtienen 200 gramos de peso seco, por lo tanto el rendimiento de un kilo de ají transformado en merkén es de 40 gramos. El merkén es el resultado de la adición de un ¼ de kilo de sal por kilo de ají ahumado, tostado y molido, con semilla incluida. Este producto se conoce como merkén natural. También se elabora un merkén de tipo especial que es igual al anterior, pero al que se le adiciona ¼ de kilo de semilla de cilantro tostada y molida u otras especias por kilo de ají molido. Este producto se conoce como merkén especial. El proceso de secado se realiza en forma natural por exposición al sol y posteriormente se deseca al humo al interior de piezas habilitadas para estos fines. El humo le confiere un color más oscuro y un cierto sabor ahumado, que una vez transformado, genera un ají muy característico. Posteriormente el ají es tostado y molido, lo que se realiza con un molino manual.



**El empaque al vacío:** Es un sistema que permite conservar los alimentos, ya estén cocinados ya o sean naturales. Es sencillo, basta con extraer el aire del recipiente que contiene el alimento a conservar, lo que evita la oxidación y la pérdida de nutrientes.

**Eco Granja Homa de Olmué - ECHO**

Av Eastman 2402 - Paradero 11 - Olmué - Chile

Fono: 033 441356 -

Email: [ecogranjahoma@yahoo.com](mailto:ecogranjahoma@yahoo.com)

Website: <http://www.ecogranjahoma.com>



# ANEXOS

## ¿POR QUE CONSUMIR GERMINADOS?

Desde: [www.broteschile.cl](http://www.broteschile.cl)

**Germinado** significa activo, productivo, útil, nutritivo. Una pequeña semilla germinada tiene la energía necesaria para transformarse en una planta capaz de producir millones de semillas más. Cuando comemos semillas germinadas incorporamos todas estas energías a nuestro cuerpo y a nuestra vida.

Las semillas, al germinar, liberan los nutrientes que almacenan en su seno a modo de estallido, adquiriendo así un altísimo valor alimenticio, esto es lo que transforma a las semillas en germinadas. Este hecho las convierte en una fuente muy valiosa para regenerar todos los tejidos del organismo y además se incrementa su contenido en vitaminas.

En comparación con otros alimentos, los germinados son la máxima manifestación de lo vivo gracias a su fuerza de crecimiento; precisamente contienen hormonas de crecimiento, además de proteínas de gran valor biológico. Sus efectos desintoxicantes y reconstituyentes ayudan a que nuestro cuerpo se mantenga sano, son alimentos ricos en enzimas, vitaminas (constituyen un excelente suplemento vitamínico para contrarrestar los

efectos negativos de la vida actual: estrés, exceso de ruidos, trabajo y los alimentos



de la vida actual: ruidos, trabajo y

desnaturalizados), minerales y oligoelementos, presentados además en una combinación fácilmente asimilable

Las semillas germinadas son un alimento predigerido, lo que supone una economía energética para el cuerpo, al exigir menos esfuerzo al aparato digestivo. Al ser alimentos frescos no se pierde la energía de sus sustancias activas, y debido al alto contenido en enzimas llegan a aprovecharse todas ellas, a diferencia de los alimentos desnaturalizados (energía "vacía") o de las carnes (energía excesivamente costosa, entre otros inconvenientes). Los procesos industriales destruyen la vitalidad del alimento, que requerirá más energía para ser digerido y además "robará" sustancias orgánicas del propio cuerpo para poder asimilarlo.

Se trata pues del alimento más nutritivo y vital al mínimo precio. Es más barato que cualquier otro si calculamos la cantidad de energía y dinero gastado antes de que podamos comer un determinado alimento: productos químicos, maquinaria, transporte,

empaquetado y publicidad, frigoríficos, personal, intermediarios... con todo, el precio más caro que pagamos es el progresivo empobrecimiento del suelo y el deterioro de nuestro planeta.

La germinación, por tanto, nos permite participar en el cuidado del planeta y sus recursos. Para quienes vivimos en la ciudad, nos sensibiliza ante los procesos vitales que se desarrollan en la naturaleza. Los germinados nos dan, más que ninguna otra verdura, la seguridad de alimentarnos con un producto no adulterado. Se pueden sembrar y recoger, vigilar su crecimiento y calcular el día en que habrán alcanzado el máximo sabor y energía.

Gracias a su riqueza nutritiva, vitamínica y mineral, constituyen un alimento muy recomendable para los niños y las mujeres embarazadas. Adicionalmente, al tratarse de un alimento predigerido por los procesos enzimáticos, resulta indicado para las personas no toleren las legumbres cocidas.

Los germinados contienen sustancias amargas y aceites volátiles que favorecen el metabolismo en general, estimulan las secreciones del páncreas, los procesos de eliminación y también regeneran la flora intestinal. Tienen propiedades depurativas y mineralizantes y forman parte de las dietas para el tratamiento de tumores malignos. Por su bajo contenido calórico están indicados para personas con exceso de peso y, por su condición de alimento integral, sacian durante más tiempo. Son de gran valor nutritivo y una fuente de energía real y eficaz para regenerar el organismo.

Los brotes de semillas germinadas son de los mejores y más revolucionarios alimentos en los lugares de clima frío. Redescubiertos hace unos veinte años para el gran público, los germinados ofrecen grandes posibilidades para enriquecer ensaladas y otros platos, sobre todo durante los meses de invierno, es decir, cuando escasean las verduras y las hortalizas o cuando nos llegan cultivadas entre química y plástico.

Los germinados no son sólo el alimento "vivo" más antiguo, sino un manantial de clorofila, enzimas, vitaminas y aminoácidos (proteínas), muy indicado en cualquier tipo de alimentación. Su obtención es sencillísima y económica; y sus sabores, adecuadamente dosificados y combinados, todo un mundo por conocer y disfrutar. Las verduras y las frutas frescas (que no se someten a cocción) se consideran junto con los germinados alimentos vivos y fértiles que aportan al organismo la mayor proporción de vitaminas, minerales, proteínas orgánicas y enzimas vivas. Cuando se hace referencia a alimentos vivos se está aludiendo a los alimentos fermentados, cultivados y germinados

Una dieta a base de alimentos crudos, tales como germinados, hortalizas, verduras frescas y frutas crudas, algas y productos fermentados de modo natural, es la base de un estilo de vida verdaderamente saludable. Para conseguir una forma de vida sana necesitamos incrementar el consumo diario de fruta fresca, vegetales crudos e incorporar los germinados a nuestra alimentación, si no lo hemos hecho ya.

Las semillas germinadas son ideales para personas que hacen dieta, para niños en edad de crecimiento, para los mayores, los vegetarianos, los atletas, para quienes tienen una actividad física o mental considerable durante el día y no siempre comen bien, en fin,

para todo aquél que quiera disfrutar de una vida más saludable. En muchos sentidos, los germinados son el alimento para mejorar el presente y enriquecer el futuro.

## “EL ALIMENTO DEL FUTURO QUE BIENE DE UN PASADO MILENARIO”

¿Está usted preparado para ahorrar dinero, reforzar su salud y vigor, y disfrutar de la gran diversidad y sabor de los germinados?

### *RESUMIENDO:*

Nos aseguramos de que nuestros alimentos estén libres de pesticidas e insecticidas.

Se almacenan y transportan fácilmente sin estropearse.

Se pueden cultivar en casa con mínimo esfuerzo.

Están llenos de energía.

Son ricos en vitaminas y otras sustancias biológicas esenciales para nuestra salud.

Son digeridos y asimilados fácilmente por el organismo.

Proporcionan una alimentación muy barata, con sólo unos centavos, agua y paciencia podemos contactarnos con la maravilla de la naturaleza y ser los jardineros del hogar.

## **ALGUNOS DE NUESTROS GERMINADOS**

### *Alfalfa:*

Son pequeñas, del tamaño del ojo de una aguja y de color tostado. A menudo se las confunde con granos pero se trata de legumbres. La alfalfa es originaria del norte de África y actualmente se cultiva en todo el mundo.

Las semillas de cultivo biológico pueden encontrarse en casi todos los establecimientos de comida naturista. Los germinados de alfalfa contienen vitaminas A, B, C, E y K, además de calcio, magnesio, potasio, hierro y los oligoelementos selenio y zinc. Bajo luz indirecta des- puesto a la luz sintetiza clorofila. Aporta gran cantidad de calorías, por lo que es ideal en los meses de invierno.

### *Fenogreco:*

Es una semilla pequeña de color ligeramente tostado y con un agradable olor a hierba. Es originario del Asia occidental. El fenogreco es un limpiador sanguíneo y renal con un cierto sabor picante que realza toda clase de platos. Contiene fósforo, hierro y oligoelementos en abundancia. Los germinados de fenogreco estimulan las funciones digestivas y el funcionamiento del hígado. Es también una semilla muy recomendable para personas que quieran aumentar su peso corporal (pero no en forma de grasa), quienes realicen trabajos físicos intensos y para mujeres embarazadas. También se le atribuyen propiedades de elevar la energía sexual.

Se recomienda consumirlo lo más fresco posible. Si pasados unos días de la germinación los brotes adquieren un color pardo, es probable que se haya intensificado excesivamente su sabor y no lo podamos tomar.

### *Garbanzos:*

Son originarios de Oriente medio, donde constituyen un elemento básico de la dieta. También en la India y en todo el hemisferio occidental se cultivan en gran cantidad. Los garbanzos biológicos se pueden encontrar en tiendas de alimentación naturalista.

Antes de germinarlos, descarte todas las semillas que hayan perdido su color natural, los garbanzos rotos y los que no tengan la piel. Los garbanzos se pueden germinar junto con lentejas y trigo para completar sus nutrientes y mejorar su sabor. Los brotes de garbanzo son ricos en carbohidratos, fibra, calcio y proteína. También proporcionan magnesio, potasio y vitaminas A y C. Pueden usarse para hacer manteca al estilo oriental y para ensaladas, paté, salsas o pan.

### *ARVEJAS:*

Son legumbres originarias de la costa mediterránea. Los guisantes verdes (y también los amarillos) se pueden encontrar en tiendas de alimentación biológica y en supermercados. Utilice siempre arvejas enteras, los que están partidos no germinan. Su ingestión permite obtener proteínas, carbohidratos, fibra, vitamina A, así como minerales vitales para la salud como hierro, potasio y magnesio. Las arvejas proporcionan además clorofila. Con ellos podrá preparar salsas, sopas y aderezos para ensaladas.



### *Porotos o frijoles:*

Los porotos de tamaño mediano con un punto negro son legumbres ricas en proteínas (Frijol de Castilla), vitaminas A y C, magnesio y potasio. Como brotes, son sorprendentemente sabrosos y se preparan en ensaladas de varios germinados, junto a platos a base de cereal en grano.

Conviene consumirlas en poca cantidad y masticarlas muy bien. Para que resulten más suaves es recomendable lavarlas y eliminar la cáscara externa. Acompañan muy bien las verduras al vapor o estofadas. Son ideales porque aportan calor y energía, además de todas las proteínas necesarias para mantener una perfecta actividad física.



### *Porotos Rojos Asuki:*

Son Porotos rojos y pequeños, de tamaño parecido al de las judías mungo (Frijol verde Mung), que se cultivan desde hace siglos en China, Japón, Corea y en el lejano Oriente. Se encuentran en casi todas las tiendas de alimentos biológicos y establecimientos de comida oriental.

Los brotes de poroto azuki contienen todos los amino-ácidos esenciales (proteínas completas), hierro y vitamina C entre otros nutrientes. Germinada, tiene un gran poder

terapéutico en los casos de riñones poco activos y se muestra eficaz en personas con tendencia aprensiva. Su sabor es parecido al de los germinados mungo.

Los germinados de porotos azuki tienen multitud de usos culinarios por su sabor suave y textura crujiente. Se consumen en ensaladas, junto con verduras salteadas, en forma de bebidas y en bocadillos vegetales.

### *Porotos Verdes o Frijol Verde Mung:*

Popularmente conocidas como soja verde, son consumidas en los países del lejano Oriente desde hace cientos de años. Son pequeñas, verdes y pueden adquirirse en cualquier tienda de productos biológicos o en establecimientos de alimentación oriental.

Los porotos mungo germinadas contienen proteínas, especialmente el aminoácido metionina, que tiene un efecto relajante en el cuerpo. También son ricas en vitamina C, hierro y potasio. El consumo de porotos mungo germinadas (y también sin germinar) puede sustituir o complementar una dieta carente de productos de origen animal.

### *Lentejas:*

Proviene del Asia central, son pequeñas, con forma redondeada y plana. En casi todas las tiendas de alimentos biológicos encontrará lentejas de cultivo ecológico. Utilice lentejas verdes para germinar porque a las rojas se les saca la piel tras su recolección y es bastante difícil. Las lentejas en brote tienen gran riqueza en proteínas, hierro y vitamina C.



## CEREALES

### *Arroz integral:*

Germinado es muy rico en vitamina E, fósforo, potasio, magnesio, sodio, calcio y silicio. Ayuda a la conservación en perfecto estado de huesos y dientes. Es un cereal muy equilibrado en cuanto a su composición (hidratos, grasas y proteínas).

Germina fácilmente siempre que haya sido secado de forma natural. Si se le ha aplicado calor artificialmente pierde su capacidad germinativa. A veces puede que se hinche y no le surja brote, pero se puede consumir igualmente. Es muy bueno para añadir a sopas y para hornear.

### *Avena:*

La avena tiene un alto contenido de silicio, elemento necesario para el desarrollo de las estructuras musculares, cerebrales y nerviosas. Es rica en vitamina B. y E, proteínas, carbohidratos, fibra y minerales. El proceso de germinación es similar al del trigo. Según el grado de calor, necesita tres o cuatro días. Es la semilla germinada más recomendable en caso de trastornos nerviosos, depresiones y alteraciones del sueño. Se puede consumir aunque no haya brotado el tallo.

### *Cebada:*

En la Grecia antigua se comía para desarrollar cuerpos fuertes, por su alto contenido de calcio orgánico. La cebada además provee al cuerpo de calor y favorece el desarrollo de una cierta cantidad de grasas. Es el cereal más apropiado para el invierno, sobre todo para los desayunos y se recomienda a las personas que les cuesta subir de peso; en este caso puede reforzarse el efecto consumiéndola junto con dátiles y pasas. Igual que la avena, se puede consumir aunque no haya salido el tallo.

### *Centeno:*

Proviene del Asia occidental y del Oriente medio. De todos los cereales, el centeno es el más consistente. Puede adquirir granos de centeno enteros en las tiendas de alimentación biológica. Se parece al trigo, tanto en tamaño como en forma, aunque su color es gris. Los brotes de centeno tienen un sabor dulce que indica una alta presencia de carbohidratos. También contiene proteínas, fósforo, potasio, magnesio y las vitaminas B y E. Se pueden germinar junto con lentejas y trigo para obtener una mezcla sabrosa.

Coma centeno germinado en el desayuno, ensaladas, panes, tartas y leche. Su alto contenido de vitamina E, lo convierte en el cereal idóneo para "el corazón, los músculos y el aparato reproductor.

### *Maíz:*

Proviene de América y se le atribuyen propiedades de dar mayor vigor y resistencia con un consumo regular.

Es un cereal con un alto contenido en magnesio, elemento químico necesario para conservar la tensión muscular especialmente en el tracto intestinal. Es un germinado que genera movimiento y fortaleza. Se aconseja utilizar maíz dulce para germinar y desechar las cascarillas del maíz germinado.

### *Mijo:*

Es un cereal conocido desde la antigüedad. Se sabe que en el año 500 a.C. Pitágoras lo recomendaba a los vegetarianos griegos. En investigaciones arqueológicas se ha descubierto que era conocido incluso por el hombre prehistórico. Su alto valor nutritivo ha sido reconocido por notables investigadores como el doctor Kellogg, fundador del balneario Battle Creek Sanitarium, conocido por sus sanos desayunos a base de cereales integrales. El mijo contiene un buen balance de aminoácidos esenciales y es rico en minerales, sobre todo en calcio y en vitaminas, especialmente riboflavina y lecitina, sustancia indispensable para la salud de las neuronas.

Para germinar es mejor utilizar el que lleva cáscara. El germinado de mijo también se puede consumir aunque no le brote el tallo.

### *Trigo:*



Es, sin duda, la base de la alimentación mundial, puesto que proporciona a la humanidad muchas más proteínas y calorías que cualquier otro comestible. El grano de trigo para germinar es muy fácil de encontrar, ya que casi todas las tiendas de comida biológica disponen de él. La mejor variedad para tal propósito es el trigo suave de primavera.

El trigo germinado es rico en proteínas, magnesio, fósforo y vitaminas B y E. También contiene carbohidratos, productores de energía. Añádalo a las ensaladas

## OLEAGINOSAS

### Almendras:

Entre todos los frutos oleaginosos, son los más fáciles de digerir, especialmente después de las 24 ó 48 horas de su germinación. Ganan en grosor, no en altura, como el Girasol, y son un medio excelente para obtener proteínas, calcio, potasio, fósforo, magnesio y grasas, además de vitaminas B

### Girasol:

Las semillas de girasol germinadas son muy alimenticias ya que contienen proteínas, grasas, vitaminas B y E y además proporcionan minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio y magnesio.



### Sésamo:

Las semillas de sésamo son ricas en fibra, proteínas, grasas, vitaminas B y E. en ellas hay gran cantidad de minerales, especialmente magnesio, potasio, hierro, fósforo, y calcio. De hecho, la leche que se puede hacer con semillas de sésamo contiene casi tanto calcio como la leche de vacuno.

MINERALES			
Elemento	Función en el organismo	Síntomas de deficiencia	Fuentes vegetalianas
<b>Sodio</b>	Se adhiere al cloro para formar sal, un componente esencial en los fluidos del cuerpo, circulando fuera de las células, y en la sangre y en el ácido hidroclicórico en el estómago. Trabaja en combinación con el potasio, manteniendo el agua y los ácidos en sus balances correctos con el cuerpo. Regula la actividad de los	Su deficiencia causa calambres musculares y deshidratación en el cuerpo. Su exceso causa retención de fluidos, daña los riñones e incrementa la presión sanguínea,...	Verduras verdes, brotes de alfalfa, lentejas, frutos secos, zanahorias,...

	nervios y los músculos, ...		
<b>Potasio</b>	Trabaja en colaboración con el sodio. Su absorción es reducida si la dieta es alta en azúcar, alcohol o café, ...	Músculos débiles, reflejos pobres, constipación, confusión mental, ...	Harina de soja, judías, fruta, pan, nueces, tofú(queso de soja),...
<b>Cloro</b>	Trabaja con el sodio. Es esencial el balance del cloro con el sodio, ...	Idem que el sodio, ...	Aceitunas, algas, ...
<b>Magnesio</b>	Trabaja en conjunción con el calcio y fósforo como componente de los huesos. El balance del calcio y el magnesio es esencial, ...	Apatía, depresión, desórdenes nerviosos, debilidad muscular, ...	Nueces, tofú, lentejas, harina entera de trigo, frutas, ...
<b>Fósforo</b>	Combinado con el calcio para formar fosfato de calcio, que es el mayor componente de los huesos y dientes. También colabora para el uso del complejo de vitaminas B, ...	Debilidad muscular. Su exceso deteriora el balance de calcio/fósforo y causa deficiencia de calcio en el cuerpo, ...	Extracto de levadura, nueces, harina entera de trigo, judías, pan, lentejas, verduras verdes, frutos secos, setas, tubérculos (patatas, boniatos, ...), ...
<b>Calcio</b>	Trabaja en conjunción con el magnesio, el fósforo y la vitamina D para formar huesos y dientes. Este balance es esencial. También es vital para el funcionamiento de los nervios, la actividad de las encimas, contracción muscular, y en conjunción con la vitamina K, es necesaria para la circulación de la sangre y la curación de las heridas. Su absorción es reducida en presencia del ácido fítico (cereales) y de ácido oxálico (espinacas), ...	Calambres musculares, espasmos, nerviosos, ...	Melaza, almendras, tofú, pan entero de trigo, pipas de girasol, frutos secos, algas, judías cocidas, brócoli, semillas de sésamo, habichuelas, perejil, nabos, levaduras, ...
<b>Hierro</b>	Importante elemento, sobre la mitad del hierro del cuerpo es usado para la hemoglobina (pigmento rojo en la sangre) y la producción de encimas usadas en la respiración,	Fatiga general, baja resistencia a las enfermedades, ...	Lentejas, avena, ciruelas, pasas, pan entero de trigo, albaricoques, higos, granadas, semillas de sésamo, germen de trigo, judías de soja,

	necesario para un correcto metabolismo del grupo de vitaminas B: concediendo cabello, piel, uñas y huesos saludables, ...		coco, cereales de trigo, tofu, perejil, salvado, avellanas, habichuelas, ...
<b>Cobre</b>	Necesitado por el hierro para la formación de hemoglobina, envuelto en la formación del pigmento melanina que colorea la piel y el cabello, esencial para la utilización de la vitamina C, ...	Pérdida del color del cabello, anemia, pérdida del sentido del gusto, ascenso de la presión sanguínea, ...	Judías, cereales, granos, verduras, setas, harina entera de trigo, frutos secos, pan, extracto de levadura, coco, ...
<b>Yodo</b>	Regula el metabolismo. Se necesita para tener un cabello, piel y uñas saludables, correcto crecimiento, ...	Baja vitalidad, pobre circulación sanguínea, pereza física y mental, reducción del índice metabólico, engordamiento, piel y cabello seco, ...	Verduras verdes, sal marina, algas, cebollas, cereales, ...

### VITAMINAS

<b>Elemento</b>	<b>Función en el organismo</b>	<b>Sintomas de deficiencia</b>	<b>Fuentes veganas</b>
<b>Vitamina A</b>	Crecimiento, piel saludable, cabello, dientes, ojos, resistencia a infecciones, esencial para la visión, ...	Heridas en la boca y en las encías, baja resistencia a las enfermedades, problemas de piel, ceguera nocturna, caspa, caída de las uñas, ...	Zanahorias, tomates, espinacas, pasas, ciruelas, albaricoques, frijoles, judías verdes, perejil, peras, lechuga, ...
<b>Vitamina B1 (Tiamina)</b>	Crecimiento, función correcta del sistema nervioso, obtención de energía de los carbohidratos, se ocupa del buen rendimiento de los músculos, del corazón y del cerebro, ...	Disminución de la memoria, falta de atención, flaqueza muscular, reducción de la capacidad mental, fatiga, pérdida del apetito, ...	Arroz integral (el arroz blanco no), judías, harina entera de trigo, extracto de levadura, frijoles, germen de trigo, tofu, nueces, cacahuets, avena, pan, lentejas, ...
<b>Vitamina</b>	Obtención de energía,	Heridas en la esquina de	Aguacate,

<p><b>B2 (Riboflavina)</b></p>	<p>ayuda a crear los anticuerpos. Actúa en la regeneración sanguínea, en el hígado, en el trabajo cardíaco y en el aparato ocular, ...</p>	<p>la boca, afecciones en la piel, inflamación en la cornea, inflamación de la lengua, ...</p>	<p>avellanas, escarola, espinacas, judías blancas, levadura de cerveza, nueces, perejil, plátano, melón, ...</p>
<p><b>Vitamina B5 (Niacina)</b></p>	<p>Obtención de energía, cabello saludable, esencial para la producción de hormonas sexuales, ayuda al uso orgánico de proteínas, hierro y calcio, ...</p>	<p>Pelagra: Dermatitis (enrojecimiento y descamación). Diarrea (y lesiones en la lengua), Demencia ( y alucinaciones, delirios, amnesia, ...), ...</p>	<p>Calabaza, cacahuetes, levadura de cerveza, pimiento dulce, tofu, arroz integral, almendras, pipas de girasol, ...</p>
<p><b>Vitamina B6</b></p>	<p>Formación de la hemoglobina y anticuerpos en la sangre, trata problemas en la menstruación de la mujer, metaboliza las proteínas, ...</p>	<p>Pelagra, calambres musculares, ...</p>	<p>Levadura de cerveza, judías, lentejas, bananas, tofu, nueces, avellanas, ...</p>
<p><b>Vitamina B12</b></p>	<p>El más poderoso elemento antianémico conocido, vital para la producción de hemoglobina, esencial para la división celular, crecimiento y obtención de energía de los carbohidratos, salud de los sistemas nervioso y reproductivo, ...</p>	<p>Cansancio, heridas en la lengua, indigestión. <b>GRAVE:</b> formación anómala de la sangre que conduce a una anemia megaloblástica, desórdenes nerviosos que conducen a la degeneración de la espina dorsal y a la infertilidad en la mujer, ...</p>	<p>Levadura de cerveza, leche de soja fortalezida, brotes de alfalfa, miso, ...</p>
<p><b>Vitamina C</b></p>	<p>Crecimiento de los huesos, curación de las heridas, previene infecciones, vital para una función vital de los nervios y el cerebro, piel saludable, dientes, cabello, glándulas adrenales y capilares, encías, incrementa la absorción de hierro en el cuerpo, colabora con el hierro en la formación de la</p>	<p>Encías sangrantes, lenta curación de las heridas, depresión, dolor en las articulaciones, ...</p>	<p>Cítricos, verduras verdes, patata, tomates, pimientos, pasas, ...</p>

	hemoglobina, ...		
<b>Vitamina D</b>	Es esencial para mantener y movilizar el calcio y el fósforo en el organismo, sistema nervioso saludable, corazón, piel, glándula tiroides, ...	Emblandecimiento de los huesos, ...	Rayos solares, ...
<b>Vitamina E</b>	Componente de todas las membranas celulares, baja la presión sanguínea, músculos saludables, reduce el colesterol en la sangre, ...	(Muy rara deficiencia en vegan@s) Su deficiencia provoca la esterilidad, ...	Fruta, nueces, aceites vegetales, verduras verdes, ...
<b>Vitamina K</b>	Su función específica es coagular la sangre, ...	(Es muy difícil que pueda llegar a ser insuficiente, ya que los microbios del intestino la suministran).	Avena, patata, zanahoria, col, coliflor, guisantes, espinacas, soja, trigo, fresas, ...
<b>Vitamina F</b>	Nutre la piel, trabaja con la vitamina D. Es un componente vital en las membranas celulares, fibras nerviosas, células cerebrales, y para el normal funcionamiento de los órganos reproductivos, ...	Eczema (enrojecimiento y descamación de una parte de la piel), granos y acné, diarrea, pérdida de peso, caspa, sequedad en uñas y cabello, ...	Aceites polisaturados (soja, girasol, cacahuete, ...), nueces, granos, ...

### OTROS

<b>Elemento</b>	<b>Función en el organismo</b>	<b>Fuentes veganas</b>
<b>Proteínas</b>	Construyen y reparan tejidos. Contribuyen en la formación de anticuerpos. Intervienen en el mantenimiento del equilibrio de los líquidos en el cuerpo, ...	Levadura de cerveza, soja, cacahuete, pistachos, lentejas, garbanzos, cereales (trigo, centeno, maíz, arroz, ...), nueces, coliflor, almendras, pimientos, patatas, semillas, coco, ...
<b>Hidratos de carbono</b>	Hacen de combustible en el papel de laproducción de calor y de trabajo muscular. Transforma sustancias tóxicas en sustancias inocuas o más fáciles de eliminar, ...	Azúcar, ciruelas, arroz, patatas, higos, pan, lentejas, plátanos, maíz, uva (pasa), boniatos, ...

<b>Grasas</b>	Son un constituyente esencial en la estructura de los tejidos. Favorecen la absorción de la vitamina K y de algunos minerales. Aumentan la acción anti-raquítica de la vitamina D. Son aislantes. Protegen y reparan órganos, vasos, tejidos, ...	Aguacate, cacahuete, coco, nueces, almendras, cereales integrales, tubérculos, semillas, soja, ...
---------------	---	--

## TABLA DE TIEMPO PARA PRE-GERMINACIÓN

Limpiaremos las semillas dando varios lavados.

Pondremos a remojo las semillas, el tiempo dependerá del tipo de semilla(ver tabla)

<b>LEGUMINOSAS</b>			
	<b>Tiempo en remojo</b>	<b>enjuagues diarios</b>	<b>Dias de maduracion</b>
<b>ALFALFA</b>	4-6	2-3	4-6
<b>FENOGR E C O</b>	4-8	2	3-6
<b>GARBANZ O</b>	8-12	3-4	2-4
<b>ARVEJAS</b>	12	2-3	2-3
<b>FRIJOL</b>	12	3-4	3-6
<b>J.AZUKI</b>	12	3-4	3-5
<b>J.MUNGO</b>	12	3-4	3-6
<b>LENTEJAS</b>	12	2-3	2-4

<b>CEREALES</b>			
	<b>Tiempo en remojo</b>	<b>enjuagues diarios</b>	<b>Dias de maduracion</b>
<b>ARROZ INTEGRAL</b>	12-15	2-3	1-3

<b>AVENA</b>	12	1-2	2-3
<b>CEBADA</b>	6-10	2-3	1-2
<b>CENTENO</b>	12	2	2-3
<b>MAIZ</b>	12	2	2-3
<b>MIJO</b>	8	2-3	2-3
<b>TRIGO</b>	12	2	2-3

# QUE SE EXPERIMENTA EN UNA ATMOSFERA HOMA ?

- ☀ Una increíble sensación de paz, amor, salud, prosperidad, contentamiento (*Saumanasia*).
- ☀ Los **Agnihotras** realizados en una Huerta Homa, forman lazos de conexiones especiales entre los Hortelanos, las Plantas y la Atmósfera, gracias a la diaria sincronización circadiana lograda a través de la práctica de los fuegos Homa.
- ☀ La acción molecular y homeopática del Ghee (mantequilla sin sal clarificada) utilizada en los Homas fomenta la formación de la **Clorofila**, la sangre vital de las plantas, y la capacidad innumerable de los vegetales.
- ☀ El efecto catalizador del **Ghee** en un ambiente de Homas intensos provoca una reacción bioquímica en el nivel de la producción de enzimas y vitaminas de las plantas y fomentando una eficiente respiración vascular en las plantas. Gracias a ello, las plantas son capaces de cubrirse de una capa protectora contra plagas e enfermedades. Un Ghee esparcido en el ambiente aéreo también mejora el metabolismo y todos los parámetros naturopáticos de todo el resto de los seres vivos que lo perciben, incluyéndonos.
- ☀ Los **Sonidos de los Mantras** agrícolas Homas sensibilizan los sistemas sutiles de las plantas y las hacen receptoras de las maselevadas vibraciones. El efecto combinado de Mantras y Vapores Homa (Humo proveniente del estiércol seco de Vaca que por la acción del fuego se combina con Ghee, Arroz integral entero, iones del Cobre y Geometría piramidal) produce ciertos tipos de electricidades (más de una) y éteres que inducen una rápida elevación de la estructura nutritiva en el Huerto Homa.
- ☀ El **movimiento molecular** de los Vapores (Humo) producido en los Homas y los sonidos producidos por los Mantras logran la disipación coloidal (floculación natural) de los elementos contaminantes suspendidos en la atmósfera que rodean al Huerto y al lugar donde es realizado (vecindad, smog urbano, químicos suspendidos en el aire).
- ☀ La atmósfera se limpia de tóxicos permitiendo transportar los nutrientes aéreos al sistema de alimentación de las plantas, entre ellos además, el **Prana** (Ki, Chi) o Energía Cósmica.
- ☀ La Aplicación de **Cenizas Homas**, en todos sus estados, sólido (polvo), en soluciones, bio-preparados o productos semi-gaseosos (BIOSOL HOMA) que aportan una insuperable nutrición adicional a los cultivos, fomentan los procesos inmunizadores que permiten alejar todo vector infeccioso y malsano de las plantas alimentarias y medicinales y de todo ser viviente, incluyéndonos.
- ☀ Se produce una increíble mayor **polinización** debido a que las Abejas son atraídas por la Atmósfera Homa, lo que ayuda a aumentar la potencia y la cosecha. La Miel, el Polen y el Propóleo que producen las Abejas en este ambiente es calidad superior a todo producto apícola producido en forma convencional e incluso orgánico. El concepto de producción orgánica es alterado en una Atmósfera Homa, por cuanto puede haber contaminación del entorno donde se desarrollan los Homas, pero la Atmósfera creada en la Práctica de los Mantras Homas no se contamina.

# Los Mantras Homas

Hay vibraciones que existen en todas partes. Donde hay vibración hay sonido. Donde hay sonidos hay vibraciones.

Si simplificamos al máximo, todo es vibración. Cuando recitamos Mantras, los sonidos que entonamos activan estas vibraciones, que crean una cierta atmósfera de efectos.

Estudios sobre las vibraciones y el sonido, especialmente en la disciplina de la llamada Geometría del sonido, se sostiene que los sonidos y las vibraciones pueden modificar la materia y también modificar el curso de nuestros pensamientos y ondas electromagnéticas de nuestro cuerpo y también del entorno.

Cuando alguien pronuncia el Mantra frente a la pirámide la ceniza retiene esa energía y las propiedades sanadoras de ella se hacen más poderosas.

## Agnihotra de la Salida de Sol

Sūryāya svāhā, Sūryāya idam na mama

prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

## Agnihotra de la Puesta de Sol

Agnaye svāhā, agnaye idam na mama

prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

## Vyāhruti Homah

Bhūh Svāhā, Agnaye Idam Na Mama

Bhuvah Svāhā, Vāyave Idam Na Mama

Svah Svāhā, Sūryāya Idam Na Mama

Bhūr Bhuvah Svah Svāhā, Prajāpataye Idam Na Mama

## Om Tryambakam Homah Mantra

Om tryambakam yajāmahe sugandhim pushtivardhanām

urvārukamiva bandhanān mṛtyor mukshiya mā'mrtāt

Om/Svāhā

## Trisatya Pratijñā Sharanagati (\*)

Satyam sharanam gachāmi

satyadharmam sharanam gachāmi

satyadharmaśaṅgham sharanam gachāmi

(\*) Es un mantra utilizado en el cierre de todos los mantras anteriores.

## Es necesario abrir un MAHA HOMA en esta Región, un Punto de Luz en este lugar del planeta !!!

LOS INTERESADOS EN PARTICIPAR EN ESTE MAHA EVENTOS ESTAN INVITADOS,

Nos pueden inscribirse o pedir mas informacion con nosotros:

[ecogranjahoma@yahoo.com](mailto:ecogranjahoma@yahoo.com), [carolinamorale@gmail.com](mailto:carolinamorale@gmail.com),

o, llamarnos: 9 250 2816 (Luis), 9 899 3014 (Carolina).

---

Si deseas participar en la **ECHO**, te puedes informar en nuestro sitio:

- <http://www.scribd.com/doc/25980838/Visitas-y-Participacion-en-la-ECHO>

- <http://www.scribd.com/doc/7989088/Que-es-la-Eco-Granja-Homa-de-Olmue-ECHO>

Que podras hacer? <http://www.scribd.com/doc/7761750/INVITACION-A-EMPRENDER-CULTIVOS-ORGANICOS-EN-TERRENO-DE-LA-ECHO>

**COMENCEMOS A CULTIVAR DE NUESTROS PROPIOS ALIMENTOS !!**

**Eco-Granja-Homa de Olmué - ECHO Chile**

Av Eastman 2402, Paradero 11 de Olmué V Región - Chile. Fono: 056 033 441356

La **ECHO** es un Proyecto Eco-Permanatural Homa, sustentado con Métodos Ayurvédicos.

Al sanar la Atmósfera con las Terapias Homas, permitimos que el Prana Cósmico pase a la Atmósfera y alcance nuestras mentes y cuerpos.

Portal: <http://www.ecogranjahoma.com>

Fotos: <http://www.ecogranjahomaolmue.blogspot.com>

**Eco Granja Homa de Olmué - ECHO**

Av Eastman 2402 - Paradero 11 - Olmué - Chile

Fono: 033 441356 -

Email: [ecogranjahoma@yahoo.com](mailto:ecogranjahoma@yahoo.com)

Website: <http://www.ecogranjahoma.com>

