



DEMOLHO E GERMINAÇÃO



DEMOLHO E GERMINAÇÃO

As sementes são necessárias para a continuidade e propagação de uma espécie vegetal, portanto as plantas desenvolveram mecanismos de proteção para assegurar a sobrevivência das sementes.

Um desses mecanismos é a presença de substâncias que dificultam sua ingestão. Estas substâncias ficaram conhecidas como antinutrientes.

Sementes sempre fizeram parte da dieta humana em pequenas quantidades, e cereais e leguminosas passaram a ser parte importante da alimentação após a invenção da agricultura. As primeiras gerações que incluíram grãos e cereais na alimentação diária sofreram muitas consequências desagradáveis devido à ação dos antinutrientes.

Com o tempo, cada população foi desenvolvendo maneiras de neutralizar estas substâncias nocivas, como demolhar, fermentar e cozinhar.

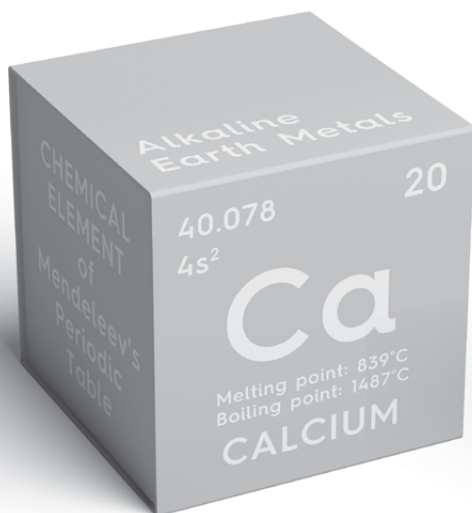


Como o nome diz,

ANTINUTRIENTES

são substâncias que atrapalham a absorção de nutrientes pelo corpo, sendo o ácido fítico, ou fitato, um dos mais comuns.

Estudos mostram que o ácido fítico impede a absorção do **cálcio**, **zinco**, **magnésio**, **ferro** e **cobre**, e também inibe enzimas que precisamos para digerir os alimentos, incluindo a **pepsina**, necessária à quebra de proteínas no estômago; a **amilase**, que decompõe o **amido**; e a **tripsina**, necessária à digestão das proteínas no intestino delgado.



DEMOLHO

Demolhar consiste em deixar grãos, sementes e leguminosas de molho em água levemente morna ou na temperatura ambiente.

Ao ser hidratada a semente "entende" que pode dar início ao processo de germinação e que, portanto pode "desarmar" seus mecanismos de defesa, eliminando na água boa parte dos antinutrientes.

Para sementes, castanhas e nuts, deixar de molho apenas em água já é o suficiente.

Para cereais e leguminosas, o ideal é adicionar na água uma substância ácida para ampliar a eficácia da técnica, como sumo de limão, vinagre, soro de leite ou mesmo o iogurte. O soro é especialmente funcional, pois os ruminantes produzem uma boa quantidade da enzima que destrói o ácido fítico.

Neste caso pode-se acrescentar para cada litro, aproximadamente, 1 colher de sopa de vinagre, algumas colheres de soro de leite (ou iogurte) ou algumas gotas de limão.

GERMINAÇÃO

Após o demolho pode haver um período de descanso (germinação) em uma peneira, em local arejado, o que diminui ainda mais os antinutrientes.

Sementes, castanhas e nuts, se não forem consumidas logo após o demolho / germinação,

utilizadas em receitas ou para fazer leite vegetal, podem ser guardadas de molho em geladeira por alguns dias, congeladas ou completamente desidratadas para serem armazenadas. Consulte o e-book do módulo 2 "Otimizando suas sementes" para mais informações.

ESTA É UMA TABELA DE ORIENTAÇÃO PARA DIMINUIR O TEOR DE ANTINUTRIENTES E MELHORAR A DIGESTIBILIDADE, NÃO É DIRECIONADA PARA A PRODUÇÃO DE BROTO.

CASTANHA-DE-CAJU		NOZES PECAN	
2-6 horas de molho / não germina		4-6 horas de molho / não germina	
AMÊNDOAS		NOZES	
8-12 horas de molho / 8 - 24 horas de germinação (opcional)		4-7 horas de molho / não germina	
CASTANHA-DO-PARÁ		FEIJÃO AZUKI	
não deixar de molho / não germina		24h até 48h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)	
GRÃO-DE-BICO		LENTILHA	
24h até 48h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)		24h até 48h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)	
FEIJÃO MUNGO		TRIGO KAMU	
24h até 48h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)		12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)	
TRIGO		AVEIA EM GRÃO	
12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)		12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)	
CENTEIO		CEVADA	
12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)		12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / 8-24 hrs de germinação (opcional)	



Estes procedimentos simples irão minimizar ou neutralizar o ácido fítico e outras substâncias indesejáveis, melhorando a digestibilidade e facilitando a absorção de nutrientes.

Deste modo você estará aproveitando melhor o alimento e o seu conteúdo nutricional, diminuindo o tempo de cozimento e evitando desconfortos e possíveis problemas de saúde.

TRIGO SARRACENO

2h – 4h de molho /
12h – 24h de germinação (opcional)



QUINOA

2h – 4h de molho /
12h – 24h de germinação (opcional)



PAINÇO

12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / **8-24 hrs** de germinação (opcional)



ARROZ INTEGRAL

12h até 24h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / **8-24 hrs** de germinação (opcional)



CHIA

10 min - 2h de molho, não dispensar a água, consumir com a água gelatinosa que se forma



SEMENTE DE ABÓBORA

6h – 12h de molho /
6h – 24h de germinação (opcional)



SEMENTE DE CÂNHAMO

não deixar de molho / não germina



SEMENTE DE GIRASSOL

6h – 12h de molho /
6h – 24h de germinação (opcional)



SEMENTE DE LINHAÇA

30min - 2h de molho, não dispensar a água, consumir com a água gelatinosa que se forma



MACADÂMIA

não deixar de molho / não germina



AMENDOIM

12h até 48h de molho em água com vinagre (ou outro meio ácido) trocando a água uma ou duas vezes por dia / **8-24 hrs** de germinação (opcional)



SEMENTE DE GERGELIM

8h – 24h de molho /
6h – 24h de germinação (opcional)



PINHOLI

não deixar de molho / não germina



PISTACHE

não deixar de molho / não germina

