

REMOJO DE GRANOS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Todos los granos contienen **ácido fítico** en la capa externa de su estructura. Esta sustancia puede combinarse con micronutrientes tales como el calcio, magnesio, cobre, hierro y zinc en el intestino e inhibir su absorción.

Entonces, al remojar estos alimentos estaríamos:

- **aumentando la cantidad de micronutrientes disponibles para la absorción,**
- **removiendo los productos tóxicos,**
- **disminuyendo la cantidad de ácido fítico,**
- **potenciando la producción de enzimas beneficiosas para la digestión,**
- **disminuyendo el tiempo de cocción posterior.**

¿Cómo se lleva a cabo el remojo?

Se colocan los **granos, nueces o semillas** en agua tibia (una proporción de 4 tazas de agua por cada taza de alimento). Para **legumbres y granos** debe agregarse una o dos cucharadas soperas de un medio ácido como limón o vinagre de manzana (ayuda a degradar el ácido fítico). Deben dejarse a temperatura ambiente de 8 a 24 horas (según de qué alimento se trate). Todos los granos y legumbres salvo el arroz integral, el mijo y la quinoa deben remojar por 12 horas (los mencionados como excepción solo requieren de 2 horas).

- **Los garbanzos y porotos negros** requieren de más tiempo: 24 horas.
- **Almendras:** 8-12 horas.
- **Nueces:** 4 horas. Semillas de girasol: 2 horas.
- **Semillas de sésamo, lino y calabaza:** 8 horas.
- **Semillas de chía:** no requieren el descarte del agua ya que liberan un mucilago que potencia sus propiedades.

Las semillas de lino y sésamo son las únicas que deben ser molidas para su correcta absorción previo al consumo, ya que al ser tan chicas no solemos masticarlas y pasan directo por el tracto digestivo hasta ser excretadas, sin aprovechar los beneficios de sus ácidos grasos esenciales. Si se busca tan solo incorporarlas para regular el tránsito intestinal, esto no sería un problema.

Una vez remojados y enjuagados, el agua debe ser descartada **y si no van a consumirse de inmediato pueden secarse al sol** o en una deshidratadora para luego almacenarse hasta su consumo (duran 3 días en la heladera si no se secan). También pueden tostarse pero debe ser con un fuego muy bajo para no alterar los aceites saludables que poseen.

Todo este proceso puede resultar tedioso **pero es realmente importante en individuos que llevan a cabo una dieta alta en estos alimentos** para garantizar un correcto aporte de macro y micronutrientes.

Crackers de semillas

Necesitas para 20 u chicas aprox, (1 bandeja de horno):

- 2 y 1/4 tazas de agua
- 1 taza de semillas de girasol
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1 taza de semillas de sésamo
- ¾ tazas de semillas de lino
- 2 cucharadas soperas de psyllium (ingrediente necesario para ligar)
- ½ cucharadita tamaño té de sal
- Especias a gusto para saborizarlas (romero, orégano, ajo/cebolla en escamas, etc)

Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes secos (si tienen menos cantidad de una semilla; pueden reemplazar por otra sin problema). **Pueden utilizarse semillas ya activadas (secas), tostadas o las que tengan.** Pueden partir las que son grandes (calabaza) si no les gusta percibir pedazos muy grandes de ellas. Agregar el agua y dejar reposar por 20 minutos (hasta que se forme una masa viscosa)
- Disponer la mezcla sobre una fuente de horno aceitada o forrada en papel manteca. Distribuir la mezcla formando una capa fina de preparación utilizando una espátula o con las manos mojadas (grosor según gusto).
- Cocinar en horno a 150 grados por 30 minutos (puede variar horno y su potencia), estar atentos/as porque una vez que estén crocantes pueden quemarse.
- Dejar enfriar. Cortar de forma prolija o rústica según gusto.
- Pueden conservarse a temperatura ambiente en frasco hermético por 2-3 semanas.
- Si agregan otros ingredientes con queso ajo para saborizarlas, pueden durar menos.



Hummus saborizado

Es una variante del típico hummus, con agregado de calabaza que queda súper bueno.

Necesitas:

- 2 tazas de garbanzos cocidos (**y previamente remojados por 24 horas**)
- 1 taza de calabaza o zapallo hervido u horneado(al hornear se concentra más el sabor) y cortado en cubos
- 1 cucharada sopera de jugo de limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita chica se sal
- ¼ cucharadita chica de comino
- 1 diente de ajo chico pelado (o 1/ cucharadita de ajo en polvo)
- ¼ cucharadita chica de pimentón dulce
- Opcionales: tahini (pasta de sésamo) o en semillas
- Agua: (1-2 cucharadas soperas si quieren que sea menos espeso)

Procedimiento:

- Procesar los garbanzos, la calabaza el limón y el oliva.
- Condimentar a gusto.
- Agregar agua en caso de considerarlo necesario, volver a procesar y listo.



Granola

Necesitas:

La mezcla más variada y que más te guste de diversos frutos secos/semillas y frutos como el coco (en versión rallada o en escamas) o frutas desecadas.

Ideas:

- Nueces
- Almendras
- Castañas
- Avellanas
- Coco
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza
- Semillas de lino

- Aceite de coco
- Saborizantes opcionales como xilitol/stevia
- Opcional: miel y frutos desecados
- Extracto de vainilla
- Canela
- Sal marina

Procedimiento:

- Derretir en una sartén 2 cucharadas soperas de aceite de coco y agregar una pizca de sal marina, endulzante (opcional) y la vainilla + canela (a gusto). Dejar enfriar y agregar los frutos secos (activados y picados o enteros según gusto).
- Mezclar todo por 3-minutos
- Disponer la mezcla en una placa apta para horno previamente aceitada (sin lagunas de aceite) o forrada en papel manteca y llevar a horno precalentado por 20 minutos a temperatura mínima.
- Dejar enfriar.
- Conservar en frasco hermético por 3 semanas en un lugar templado.

