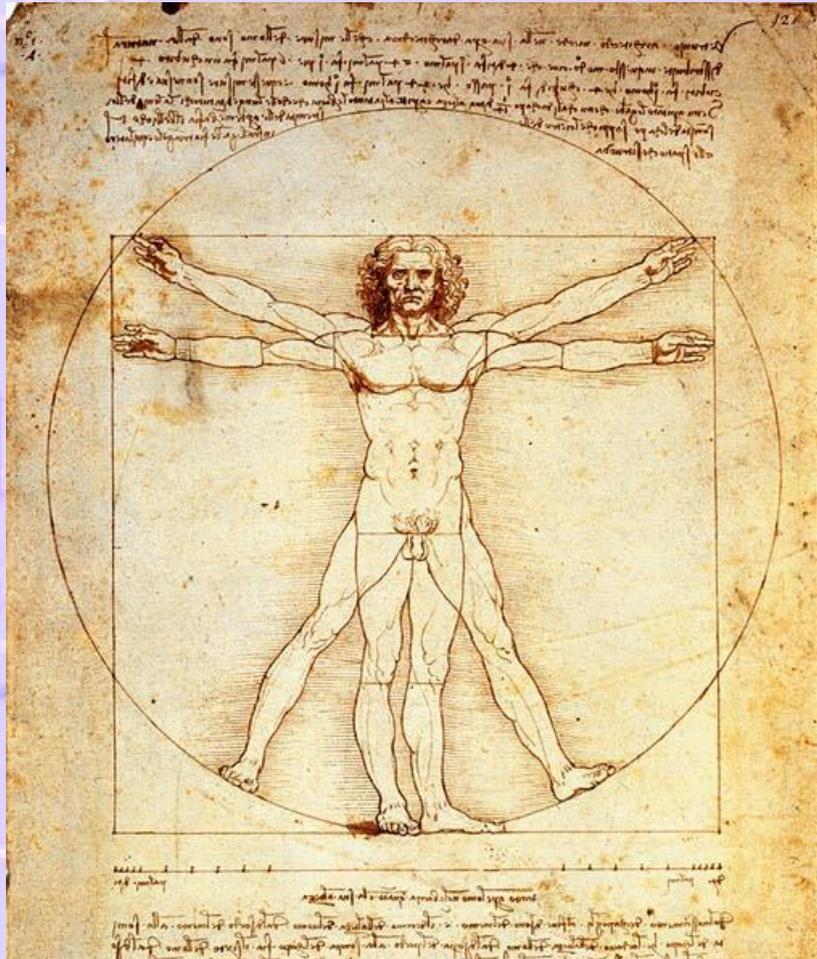


GERMINANDO PARA A SAÚDE



A saúde do corpo físico deveria ser uma preocupação de todo aspirante à vida superior. A evolução espiritual requer o refinamento dos veículos do homem. Para alcançar a purificação do organismo físico, o corpo precisa receber alimentação adequada.

É cada vez maior o número de pessoas que descobre os benefícios que elas podem auferir acrescentando à dieta a energia oculta condensada nas sementes e liberadas sob a forma de brotos. Os Ensinamentos da Sabedoria Ocidental enfatizam a importância da nutrição, não somente para a saúde do corpo físico, mas também como ajuda para o desenvolvimento da sensibilidade espiritual. Assim, todo aquele que aspire à vida superior deveria inteirar-se dos benefícios que a ingestão de brotos pode trazer à saúde.

A germinação de sementes assume rapidamente destaque no lar à medida que a dona da casa aprenda que as sementes germinadas contêm nutrientes vitais de que nossos corpos necessitam. Os brotos são muito nutritivos porque contêm todos os elementos

de que a planta necessita para viver e se desenvolver. O endosperma da semente é um celeiro de carboidratos, proteína e óleo. Quando a semente germina, esses elementos transformam-se em aminoácidos e açúcares naturais pré-digeridos, com os quais o embrião da planta se alimenta até atingir a maturidade. Quando usado como alimento, a força vital é liberada e supre o corpo de energia capaz de gerar células saudáveis, proporcionando-nos novo vigor e vitalidade. Usados como suplementos alimentares, os brotos podem retardar o processo de envelhecimento, uma vez que contêm grande quantidade de hormônios masculinos e femininos na forma mais assimilável. Os alimentos industrializados geralmente perdem as vitaminas e os minerais necessários a uma dieta equilibrada. As pesquisas mostram que, nos brotos, encontra-se um dos alimentos com maior teor de vitaminas e minerais. Os brotos devem, por conseguinte, ocupar um lugar proeminente na dieta. Entre outras de suas virtudes, está o fato de que as sementes têm custo baixo, podem ser armazenadas indefinidamente, são fáceis de cultivar e, quando germinadas, aumentam grandemente seu valor nutritivo.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO

Muito pouco equipamento é necessário para a germinação de sementes: vários potes de boca larga de capacidade aproximadamente igual a dois litros e musseline de algodão ou nylon suficiente para cobri-los. Podem-se usar elásticos para firmar o pano na boca dos potes. O número de potes necessários dependerá da quantidade e frequência com que se deseja obter brotos frescos. Uma única espécie de semente deve ser posta a germinar, por vez, em cada pote. Com os equipamentos à mão, vamos agora considerar os processos adequados à germinação dos três principais grupos de brotos: sementes, grãos e leguminosas.

COMO GERMINAR

1. **SEMENTES** : incluem alfafa, aipo, trevo, aveia, rabanete, feno-grego ou alforva e girassol. Coloque a quantidade desejada de sementes - uma a duas colheres de sopa - em um pote de dois litros, enchendo-o até a metade com água morna. Tampe a boca do pote com a musseline ou o nylon, firmando-o com o elástico. Guarde o pote em um lugar escuro e deixe-o à temperatura ambiente durante umas cinco horas. Depois de cinco horas, escorra, enxágue e deixe as sementes repousarem sem água durante cerca de oito a doze horas. Lave-as novamente e drene bem a água para evitar que apodreçam. Durante os seis dias seguintes, as sementes devem ser enxaguadas e escorridas duas vezes por dia, utilizando-se água morna. Elas devem ser mantidas em lugar escuro à temperatura ambiente. Depois do sexto dia, exponha-as à luz por mais um dia para que aumente seu teor de clorofila. Ao determinar o número de sementes

em cada recipiente, leve em consideração que as sementes expandir-se-ão, atingindo cerca de oito vezes seu volume original. Pode-se principiar com um pote, lançando-se mão de outros à medida do necessário.

2. GRÃOS : incluem centeio, trigo, trigo sarraceno, cevada, milho e arroz. Seu preparo é o mesmo das sementes.
3. LEGUMINOSAS : incluem lentilhas, feijões e soja. Devido à sua dureza, elas precisam ficar de molho cerca de quinze horas. Devem ser enxaguadas duas vezes por dia e precisam de três dias para uma germinação adequada. Uma xícara de feijões pode ser usada para cada pote de dois litros, porque neste caso a expansão não é tão grande como a das sementes e dos grãos.

Deve-se observar que os brotos de girassol e de lentilhas não devem ser maiores que a própria semente para ficarem saborosas. O tempo que essas sementes precisam para brotar é de aproximadamente três dias.

COMO OBTER SEMENTES

Sementes, grãos e lentilhas para germinação podem ser obtidos na maioria das casas de produtos naturais ou mercados de cereais, proporcionando ao mesmo tempo uma maneira econômica e saudável de alimentar a família. Deve-se tomar precaução de adquirir apenas sementes não industrializadas. Em épocas de grande escassez de alimentos, guerra ou catástrofes naturais, o estoque de sementes pode ser utilizado como alimentação de sobrevivência.

VALOR NUTRITIVO

Um dos grandes benefícios dos brotos é o seu alto conteúdo energético. A seguir, apresentamos um breve resumo do valor nutritivo de alguns dos brotos mais populares.

1. Todas as LEGUMINOSAS, como as acima mencionadas, têm alta concentração de proteína e amido, sendo produtoras de ácidos enquanto não germinadas.

Quando uma dieta adequada em verduras, sementes, nozes, legumes e frutas é seguida, um certo equilíbrio é mantido entre alimentos ácidos e alcalinos. Quando a dieta é pesada em proteínas, causa acidez e então é necessário eliminar ao máximo os alimentos formadores de ácidos. Os brotos ajudam a reduzir o desequilíbrio ácido-alcalino que pode ocorrer pelo consumo de grãos, legumes e outras proteínas.

O feijão mungo (mung beans), cuja composição é similar à das frutas, é rico em vitaminas A, C e complexo B.

2.As sementes, em sua maioria, contêm grande dose de fósforo, um mineral importante para os aspirantes espirituais que desejem aumentar sua vivacidade e acuidade mental. O fósforo é também necessário para ossos e dentes saudáveis, fato que torna aconselhável o uso de brotos na alimentação dos bebês e crianças.

As sementes de girassol são ricas em vitaminas B e D e todos os aminoácidos essenciais.

As sementes de gergelim são uma fonte rica de cálcio, ferro, fósforo, niacina e proteínas.

A alfafa, provavelmente a mais popular semente para germinação, contém muita clorofila, bem como vitaminas A, complexo B, C, D, E, G e K. Possui também grande quantidade de ferro, cálcio, fósforo e enxofre.

3.GRÃOS. O germe de trigo tornou-se o preferido de muitas pessoas que procuram seguir uma alimentação natural. Ele contém vitaminas C, E, complexo B, magnésio, cálcio, fósforo, sódio, potássio, proteína, enzimas, clorofila e possivelmente B-17. Cozido, o trigo é indigesto para alguns indivíduos, causando-lhes congestionamento mucoso, reação alérgica e constipação. Em sua forma germinada, grande porção do amido é convertido em açúcares simples, tornando-o um alimento saudável, bem aceito por muitas pessoas que, de outra forma, teriam que eliminar o trigo como fonte de alimentação.

Outra maneira de utilizar o trigo é deixar seus grãos desenvolverem-se completamente como folhagem verde, cujo teor de clorofila e “laetrile” é muito alto. A folhagem de trigo pode ser mascada para obter-se o suco, desprezando-se o bagaço. Espreadores especiais para obtenção de suco de folhagem de trigo já são encontrados no mercado.

Outro grão que podemos citar é o trigo sarraceno, um alimento rico em lecitina e rutina.

BROTOS NA DIETA

Os brotos poderiam constituir um excelente complemento alimentar para a maioria das pessoas. Entretanto, como não é possível estabelecer regras alimentares que

abranjam todos os casos individuais, sugerimos que o leitor se valha de seu discernimento em sua utilização.

Os brotos são melhores quando consumidos crus, porque a cocção sempre destrói grande parte do valor nutritivo. Eles são inteiramente comestíveis, inclusive folhas e raízes. São saborosos por si sós, mas podem ser adicionados a saladas, sanduíches ou sopas. Pode-se também liquidificá-los para a alimentação de crianças, molhos e acompanhamentos. Podem ser guardados na geladeira num pote ou saco plástico por cerca de duas semanas. Contudo, é preferível fazer pequenas quantidades a intervalos menores, porque as sementes e os brotos tendem a ficar rançosos quando guardados por muito tempo. Como produtos químicos nocivos são gerados quando o alimento se torna rançoso, todos os esforços devem ser feitos para que a dieta se constitua de alimentos frescos.

RECEITAS

As receitas a seguir são sugestões. Muitos pratos podem ser realçados com a adição de brotos. A cozinheira pode usar de criatividade para servir brotos com seus pratos favoritos.

1 ½ xícara de brotos de semente de trigo (de dois dias)

1 ½ xícara de água

tâmaras ou figos

Coloque o trigo e a água no liquidificador e bata até que fique espesso. Adicione as tâmaras picadas para dar gosto e bata até a consistência de creme. Podem-se usar figos no lugar das tâmaras.

Uma variante dessa receita é coar a polpa e adoçá-la com mel ou xarope de “maple”. Alfarroba ou pó de malte pode ser adicionado. Se ficar em repouso por pelo menos 24 horas, adquirirá um sabor semelhante ao da manteiga e será de grande benefício para a digestão.

½ xícara de água

½ xícara de pedacinhos de abacaxi

½ xícara de brotos de alfafa

2 colheres de sopa de semente de gergelim

Bata o abacaxi com a água no liquidificador até adquirir consistência de molho. Derrame-o sobre os brotos de alfafa. Espalhe as sementes de gergelim sobre a salada.

½ xícara de brotos de feijão “mung”

½ xícara de brotos de alfafa

½ xícara de alface de trigo sarraceno (buckwheat lettuce)

1/8 de xícara de brotos de alforva (fenugreek)

½ xícara de folhagem de girassol

óleo vegetal prensado a frio para dar gosto

Adicione a alface picada e as folhagens de girassol aos brotos. Misture e sirva.

Após lavar grãos de trigo, deixá-los de molho em água por 24 horas. Coar e beber a água rica em enzimas ou usá-la para preparar outros pratos.

½ xícara de brotos de grão de bico (de dois dias)

½ xícara de água

1/8 xícara de limão

pó vegetal

Bata o grão de bico com a água no liquidificador até engrossar. Adicione o suco de limão e o pó vegetal. O gosto é similar ao do queijo “cottage”.

Há benefícios, tanto espiritual quanto físico, quando tentamos purificar nossos corpos fornecendo-lhes alimentos integrais. Os brotos são excelentes complementos de outros alimentos puros em seu estado natural. Uma dieta adequada pode ajudar-nos

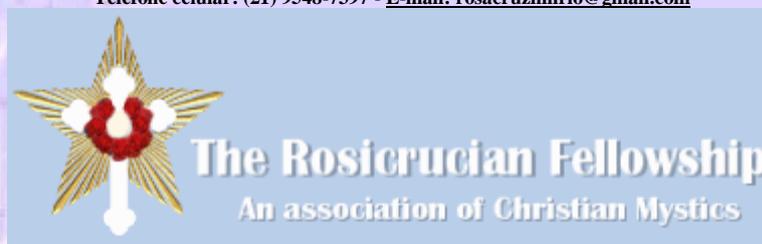
em nossos esforços de elevar nossa sensibilidade a altas vibrações. Ao nos tornarmos indivíduos mais sensíveis, tornamo-nos melhor capacitados para usarmos nossos corpos purificados a serviço da humanidade.



"O que uma geração considera como o máximo de saber, é frequentemente considerado como absurdo em gerações seguintes; e o que, num século, é considerado como superstição ou ilusão, pode formar a base da ciência nos séculos vindouros." (Paracelso)



Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210
Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzmhrio@gmail.com



Matriz: Rosicrucian Fellowship
2222 Mission Avenue, Oceanside, CA 92054-2399, USA
760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)
www.rosicrucian.com www.rosicrucianfellowship.org