

# Recetas

## Brotos de Garbanzos

Por Siegfried Haberl F. : Profesor de Nutrición Aplicada - American Health Sciences Institutes

Durante la germinación todos los ingredientes se transforman gracias a las enzimas y éstas se multiplican en forma impresionante. Vitaminas y hormonas aumentan en cantidad considerable y también se forman enzimas y hormonas nuevas en el proceso. Las vitaminas A y C se multiplican con el proceso de germinación.

En un estudio hecho en la India se descubrió que los brotes de garbanzos pueden prevenir y hasta remediar carencias de vitamina C. Además los brotes de garbanzos se prestan para preparar cremas deliciosas con ají, ajo y/o otros condimentos semejantes a una mayonesa diluyéndolos con un poco de yogurt natural.

### Ensalada de hinojo con brotes de garbanzos:

- 1 taza de brotes de garbanzos
- jugo de ° limón
- un puñado de perejil picado
- 2 manzanas ácidas ralladas
- 2 papas de hinojo ralladas

Mezcle hinojo, manzanas y perejil con el jugo de limón en una crema de damascos como sigue:

- 1 taza de damascos remojados
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharas de almendras molidas
- se puede agregar un puñado de pasas

Picar los damascos y triturarlos agregando los demás ingredientes en una salsa cremosa.

### Brotos de garbanzos a fuego lento:

- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 tazas de brotes de garbanzos
- perejil picado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- pimienta cayena
- 1/8 litro de caldo vegetal
- 1 cucharada de ajo picado

La cebolla picada se cocina en el aceite de oliva unos 5 minutos. El cilantro, la cúrcuma y la pimienta cayena. Después se agregan los brotes de garbanzos y se cocinan a fuego lento unos 10 minutos.

Pelar los tomates, picarlos y agregarlos junto con la crema de damascos, el perejil picado, ajo a gusto. Servir en una fuente y decorar con el cilantro.



**Zuccherò** Café  
Distribución a domicilio

Café  
Sandwiches  
Colaciones

Callao 2970  
Local 4  
Fono: 3343164

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista **ecovisiones**

Click aquí



## Garbanzo (*Cicer arietinum*)

El garbanzo es una legumbre originaria de la India. Gram, su nombre indio, se come allá en casi todos los platos diarios. Su nombre latino *cicer arietinum* es una alegoría griega relacionada a la nariz del Emperador Marcus Tullius Cicero cuya forma fue parecido a la cabeza de un Aries (carnero).

El garbanzo tiene aproximadamente 20% de proteínas y es para los indios un complemento importante al arroz. En los países mediterráneos y en México se consumen en gran cantidad. Los árabes usan el garbanzo para hacer un puré llamada hummus o hommus al que se le agrega sobre todo mucho ajo pero también otras especias o condimentos. El garbanzo de color ocre, es parte de las plantas papilionáceas y puede resistir una sequía extrema manteniendo su facultad germinativa.

En la medicina de la India, llamada Ayurveda (del sánscrito = sabiduría de la vida), se somete al enfermo de cáncer a un tratamiento con cataplasmas a **base de harina de garbanzos con miel.**

Ingredientes del garbanzo:

- 18 - 25% de proteínas
- Aminoácidos esenciales Lisina (10%) y Treonina (5%)
- Lípidos 4,5%
- Vitaminas: A, B1, B2, B3, C, D, E
- Minerales: hierro, fósforo, zinc, manganeso, potasio, calcio, magnesio
- Enzimas y hormonas

### Brotos de garbanzos:

Remojar en agua 12 a 18 hrs a una temperatura de 18° más o menos, en un lugar oscuro. Botar el agua y enjuagar 2 a 3 veces al día con agua fresca. Al día 3 los brotes tienen de 5 a 10 mm y ya se pueden utilizar. Una taza de garbanzos rinde 2 a 3 tazas de brotes. Los brotes se pueden comer tal cual o aliñados a gusto - con un poco de aceite de oliva y unas gotas de jugo de limón. En vez de limón se puede usar vinagre de manzana natural.

OJO: Las semillas de garbanzo irradiadas - como cualquier otra semilla irradiada - no brotan, es decir, están sin vida y además perjudican la salud; por lo que es mejor no preparar platos de comida con ellos. El garbanzo sin piel tampoco brota, es decir, no es un alimento vital.