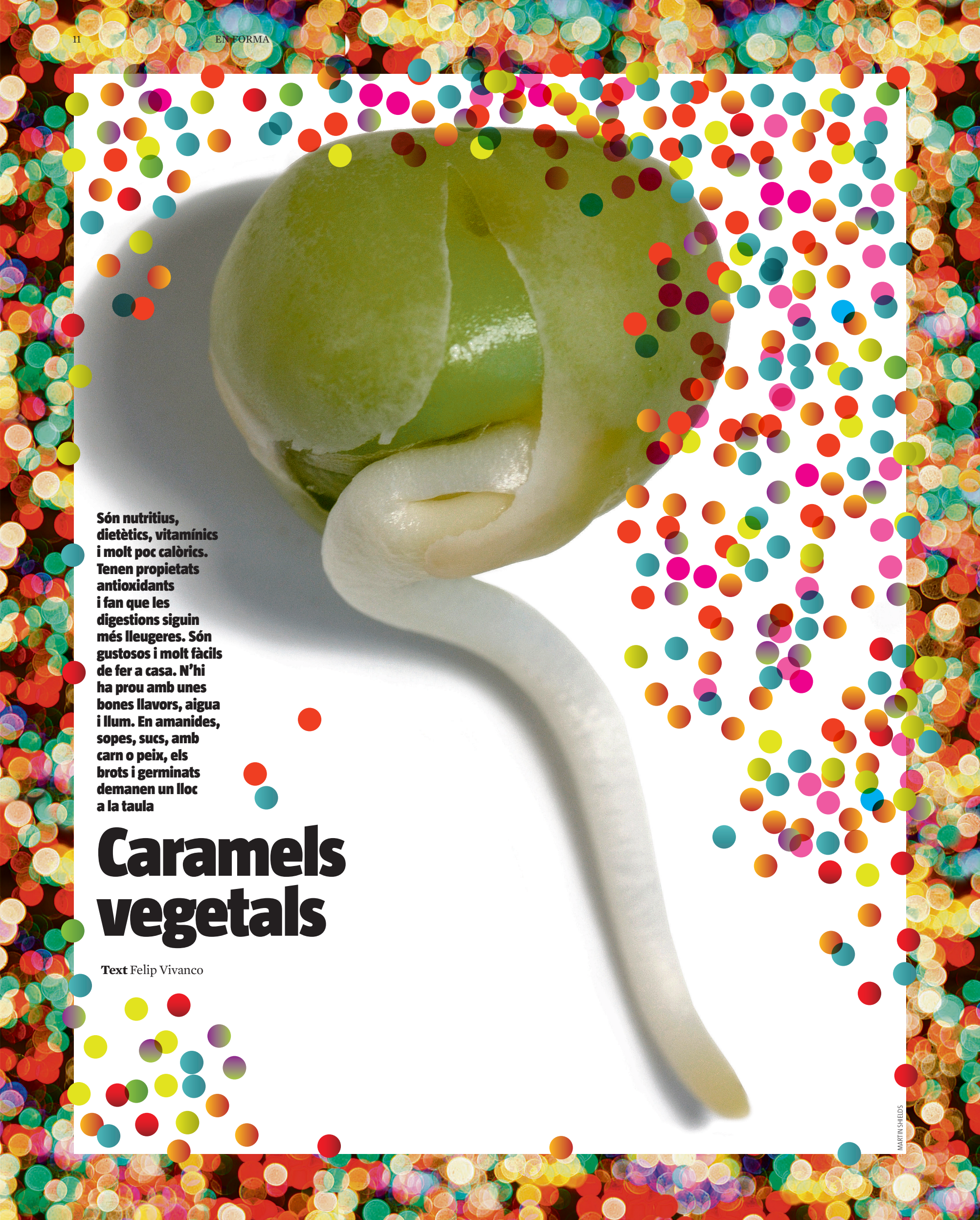


Són nutritius, dietètics, vitamínics i molt poc calòrics. Tenen propietats antioxidants i fan que les digestions siguin més lleugeres. Són gustosos i molt fàcils de fer a casa. N'hi ha prou amb unes bones llavors, aigua i llum. En amanides, sopes, sucs, amb carn o peix, els brots i germinats demanen un lloc a la taula

Caramels vegetals

Text Felip Vivanco

MARTIN SHIELDS

ELS BROTS ALIMENTEN I NO TENEN CALORIES BUIDES

GERMINAR A CASA PASSA PER TENIR LLAVORS 100% BIO

ZENSEI/DIOMO

Brots de grans de mostassa, amb un toc picant i gust fort

GETTY

Uns incipients germinats de quinoa, font natural de calci

FOODPHOTOGRAPHY EISING

Els brots de soja, els més comuns i coneguts, són rics en proteïnes

Ha arribat l'hora de parlar de brots verds, però no fugiu, sisplau, ni gireu full. Els brots són de veritat, es poden germinar, observar com creixen lentament, i es poden menjar, esclar. Res a veure amb aquests altres brots que els polítics i analistes invoquen en nom de la recuperació econòmica, però que amb prou feines despunten. En els últims anys, la gastronomia ha trepitjat molts cims, ha recuperat productes oblidats, fruites i cereals que havien desaparegut dels supermercats i de les taules i que estaven literalment a punt d'extingir-se perquè no tenien cap sortida comercial. En poc temps, els nostres paladars han descobert els matisos de les fruites exòtiques, de les verdures orientals, de farines d'altres latituds, de carns de bestiar criat amb exquisida atenció, de l'aparició de noves varietats de fruites híbrides, del rescat de productes molt humils convertits en joies gastronòmiques.

Tanmateix, hi ha àrees del mapamundi gastronòmic mal conegudes, i aquest és el cas dels brots i germinats de llavors. Es tracta d'un sector que va obrint-se pas a poc a poc com filó nutritiu, dietètic, vitamínic i hipocalòric de primer ordre.

Per aconseguir-ne un grapat, no cal ni sortir de casa (tot i que es poden comprar fets) i no, no cal disposar de jardí o balcó. Es poden germinar a casa, n'hi ha prou amb qualsevol racó de la cuina i un pot de vidre tapat amb una tela espessa que deixi passar l'aigua. Això i una mica de llum. L'espera és més aviat curta, els resultats són bons i els germinats, pures llaminadures vegetals, són frescos, cruixents i tenen un valor afegit, perquè germinar llavors és un joc, com plantar unes quantes mates de tomàquets a l'estiu a la terrassa de casa (o a l'hort, qui en tingui) i presumir una mica amb el "són de collita pròpia".

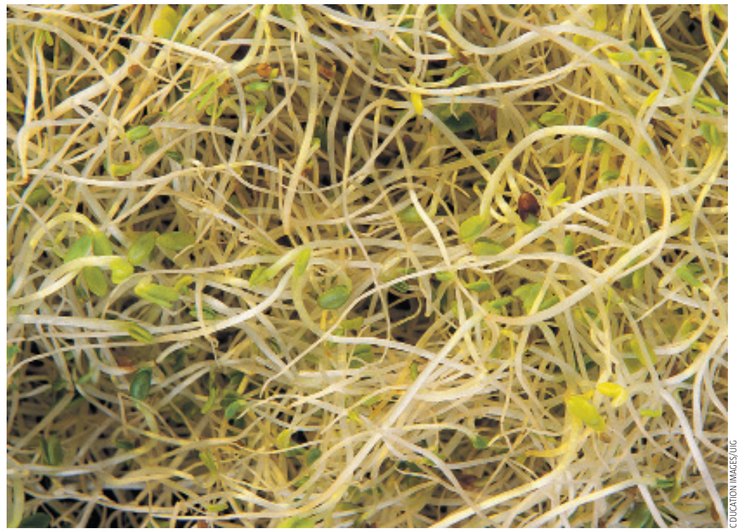
"Incorporar brots al plat dóna un nou aire a l'alimentació quotidiana. Donen un toc alegre i lúdic als menús. Per al paladar, la primera trobada amb el germinat sol ser innovadora i sorprenent, i alegra la vista". Els germinats donen color als plats, explica Valérie Cupillard, autora de llibres de cuina i guanyadora del premi Gourmand World Cookbook per *Semillas germinadas y brotes tiernos* (Editorial Hispano Europea). Al parer seu, els brots "inclouen una energia primaveral, de naixement, de renovació", en el sentit que són "aliments vius" que poden acompanyar una carn, unes verdures saltades, un peix, sopes o cremes tardorals, postres, iogurts o fins i tot sucs, per no parlar d'un protagonisme més evident com a ingredient principal a les amanides de crudités.

Cupillard recorda que hi ha una diferència fonamental entre el germinat –que és quan la llavor, per efecte combinat de l'aigua i la llum, comença a obrir-se pas trencant la membrana exterior que la protegeix– i el brot, és a dir, el germen més desenvolupat i del qual ja surten unes primeres fulles verdes diminutes. "Normalment els cereals com el blat, l'espelta, el sèsam, les pipes de gira-sol i carbassa o els llegums com el cigró i les llenties es prenen com germinat, mentre que les llavors de verdures o herbes aromàtiques es consumeixen en forma de brots tendres", apunta. En aquest grup s'inclouen el fonoll, coriandre, raves, porros, pastanaga, remolatxa, quinoa, anet, mostassa, pèsols, fenigrec... Sens dubte, els més coneguts i comuns són els de soja i els d'alfals, les úniques varietats que es poden trobar en forma de brots d'una manera regular en botigues i súpers. La resta s'ha de buscar normalment en forma de llavors –sempre biològiques, sense pesticides ni tractament químic– en botigues ecològiques i especialitzades. No sempre són fàcils de trobar.

En general, els brots i germinats tenen una frescor particular, un punt de clorofil·la en alguns casos (com si es tractés de xiclets de menta) o una lleu aroma de terra, com els de ceba o, especialment, els de remolatxa. Aquests, d'un vermell àcid que alegra la vista i té un gust molt concentrat. De fet, els germinats, i també els brots, són bombes vitamíniques i energètiques fenomenals que, curiosament, aporten molt poques calories: "Sí, el seu poder calòric és molt baix, uns cent grams de germinats poden suposar tot just unes 30 calories, uns 100 grams de xocolata, al contrari, poden suposar una ingesta d'unes 700 o 800. Els brots són l'antídot als productes de calories buides". L'apunt és de Laura Zurita, vocal de l'Associació de Dietistes-Nutricionistes de Madrid. "Quan germina, la llavor es converteix en un ésser viu i experimenta un canvi important, el de la proteïna sencera que es converteix en aminoàcid. No només això, –afegeix– els brots ajuden a la digestió en el sentit que són molt fàcils d'absorbir". "La germinació –anota Valérie Cupillard– transforma el gra, i això comporta una sèrie de modificacions positives: els enzims duen a terme una predigestió en què el midó es transforma en compostos molt fàcils de digerir, de manera que les taxes de vitamines i oligoelements augmenten."

Laura Zurita insisteix en el fet que "els germinats tenen un alt poder antioxidant i contribueixen a la lluita contra l'envelliment, les malalties vasculars o l'alzheimer. A més a més, tenen un alt contingut en clorofil·la, substància que absorbeix la sang. Igualment, són remineralitzants i ajuden a eliminar toxines. Com que es mengen vius i crus no hi ha pèrdua vitamínica", apunta la dietista.

Cada llavor proporciona diferents vitamines i proteïnes. Els brots de soja, les mongetes mungo, les pipes de gira-sol, el sèsam, l'alfals i el bròquil aporten proteïnes vegetals. El fenigrec, les llenties, els créixens, els espinacs, el fonoll, el sèsam o el bròquil aporten ferro. Les llenties, el lli, els espinacs, el fajol i el sèsam són rics en magnesi. El ►



CDUCATION IMAGES/UIG

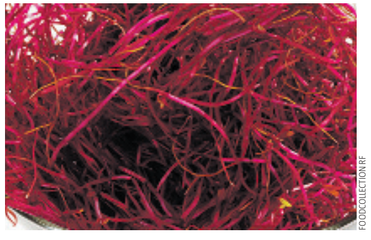
Brots d'alfals, bon antioxidant, els més acceptats juntament amb els de soja

TEMMUZ CAN ARSIRAY

Germinats de mongeta mungo, rics en proteïnes vegetals

FOODCOLLECTION

Germinats de cigrons convertint-se, amb les primeres fulles, en brots



FOODCOLLECTION RF

El brot de remolatxa és molt vistós per decorar i té un gust molt intens

JOHANNES EISELE

Els brots de rave són els que combinen més bé la picantor i la frescor

SHILPA HARDIKAR

Els germinats de llenties aporten ferro, magnesi, calci i vitamines B i C

NODEROG

► calci està inclòs a les llenties coral, els créixens, la quinoa i les mongetes azuki, rodones i petites de color malva i origen japonès. El brot de blat és generós en vitamina B, la pastanaga, la col i el fonoll en fòsfor. L'alfals és l'antioxidant per excel·lència. La ruca és rica en vitamina C...

Malgrat les seves múltiples qualitats nutricionals, els brots representen una porció petita en el multimilionari món de l'alimentació. Ramon Batlle regenta l'empresa de llavors que porta el cognom de la seva família i que acaba de complir 211 anys. El negoci es va fundar el 1802 sota el nom de Novell. Batlle, que ven sobretot llavors per a l'agricultura, també n'ofereix d'especials per germinar a casa i, si bé reconeix que cada vegada hi ha més acceptació d'aquests productes, el consum d'aquestes "llaminadures vegetals", com les anomena, encara és baix: "Som a la cua d'Europa, però en dos o tres anys anirà creixent –augura–. Aquesta cultura augmentarà, però sobretot al món urbà, no tant al rural, on ja hi ha una producció específica de producte agrícola. Això de germinar brots a casa és una activitat més de famílies urbanes. Les llavors –completa– han tingut força acceptació". Altres empreses, espanyoles i estrangeres, venen llavors o germinats empaquetats, una opció més arrelada i ràpida per consumir, també una mica més cara, que la de preparar els brots a casa.

A aquest sector li ha costat trencar un cert anonimat. A més a més, per fer-ho una mica més difícil, la crisi dels brots de soja a Alemanya fa dos anys no hi va ajudar gens: van morir 22 persones perquè havien ingerit brots contaminats germinats en una granja sense garanties sanitàries. La crisi es va conèixer d'entrada com la dels cogombres (tot i que aquesta no era la font de la intoxicació). És cert que va ser puntual, però els efectes van ser devastadors i van posar aquest producte sota la lupa, per no dir sota el microscopi.

Joaquim Tugas, director general de l'empresa que du el seu cognom i és líder a Espanya venent germinats, recorda que aquella crisi el va afectar, però relativament poc: "Les vendes van baixar un 10%", assegura. "De fet, va afectar més els productors de cogombre i tomàquet del sud d'Espanya". Aquell episodi va posar el focus d'atenció en els controls higiènics. "Les llavors han de ser ecològiques i sense cap pesticida, els controls estan molt regulats", tranquil·litza. I les que es cultivin a casa també, recomana.

L'empresa de Tugas comercialitza set tipus de germinats i produeix, diàriament, diverses tones de brots. Res a veure amb les "poques caixes" que venia al dia fa gairebé tres dècades, quan va començar a explorar aquest món. "No va ser en un garatge, a l'estil americà, però gairebé. Vaig començar al lavabo de casa, experimentant amb llavors per la meva feina d'agricultor", rememora amb un somriure. El lavabo va donar pas a l'hivernacle, a un viatge als Estats Units per aprendre tècniques, i amb el temps a l'empresa d'avui en dia. El seu testimoni és un bon baròmetre per provar d'entendre com el consum de brots i germinats ha augmentat en els últims anys. "Al principi veníem a restaurants vegetarians i asiàtics, ara els productes ja són habituals als supermercats de les grans cadenes, malgrat que això t'obliga a dur a terme controls sanitaris molt exhaustius".

I del planter al plat. "Els germinats els he utilitzat de totes les maneres". Quique Dacosta és un dels cuiners que més s'ha preocupat d'integrar els germinats i els brots als seus plats. El xef de Dénia –que el 2012 va rebre la seva tercera estrella Michelin per la feina al capdavant del restaurant que porta el seu nom– explica per què li agraden tant els brots: "Molts són llegums, i els llegums formen part del receptari tradicional espanyol: llenties, mongetes, cigrons... Als meus plats el que he volgut unir és aquesta tradició amb un corrent més dietètic i nutricional que busca tractar les verdures d'una manera diferent", il·lustra el reconegut xef valencià.

"El bròquil –exemplifica Dacosta– és molt interessant i molt sa com a verdura, però se sol menjar bollit, i en la cocció perd part de les vitamines. En canvi, si optem per bròquil en forma de germinats no perdem, sinó que guanyem". Com Joaquim Tugas, Dacosta va descobrir la dimensió real d'aquest món als Estats Units. Hi va anar a fer unes classes, a experimentar, i va veure que "certs tòpics, les hamburgueses, l'obesitat...", contrastaven "amb una sensibilització dietètica. Vaig trobar –recorda– safates de brots als supermercats a punt per consumir-se, fins al punt que em vaig preguntar: 'I què els he vingut a ensenyar, jo?'". Va ensenyar i va aprendre. ■

Guia bàsica per germinar a casa

1 Triar llavors de qualitat, ecològiques certificades al cent per cent.

2 Hi ha molts tipus de germinadores, manuals, de diversos pisos i, fins i tot, elèctriques. La més senzilla és un pot de vidre, de mida mitjana o gran, perquè les llavors en germinar augmenten el volum, especialment si es deixa que creixin els brots fins que treguin fulles. Amb dues cullerades soperes de llavors n'hi haurà prou. Si és necessari, cal descartar les que es veuen lletges o trencades.

3 El pot s'omple amb aigua, millor si és mineral o filtrada, i es deixa unes quantes hores, mig dia, tota una nit o fins i tot un dia sencer, depenent del tipus de llavor.

4 El pot es tanca amb una tela o una gasa amb una goma. En les germinadores més senzilles que es comercialitzen, la tapadora és una reixeta de plàstic que s'enrosca.

5 S'hi aboca l'aigua i s'esbandeixen acuradament les llavors. Fins a tres vegades al dia mentre duri el procés.

6 La temperatura ambient ha de mantenir-se entorn dels 20 graus. Si és excessiva, el brot fermentarà i s'haurà de llençar.

7 Els germinats necessiten llum (no necessàriament natural), però cal evitar la llum directa del sol.

8 Una vegada es té la mida que es vol del germinat o del brot es pot conservar en un recipient a la nevera i embolicar-lo amb un drap perquè absorbeixi l'aigua.