

Shop suey, germinado



Descripción

El germinado, o shop suey, es un alimento nutritivo que se compra a un precio incomparable. Si calculamos la cantidad de energía que obtenemos al comerlo, es el alimento más barato posible. Se usa en ensaladas y mezclado con carne, pescado y pollo, para preparar el plato llamado, precisamente, “chop suey”, que en chino significa “trozos mezclados”.

Semillas germinadas

El shop suey son plantas en sus principios de vida. Sus semillas pueden germinarse en cualquier clima, de preferencia controlado. Se trata entonces de una planta imperfectamente desarrollada, en estado de vida latente, en espera de condiciones adecuadas para manifestarse. Cuando se presentan estas condiciones, la semilla inicia el proceso de germinación. El tiempo de germinación varía según la temperatura. En climas más calientes y húmedos se acorta el tiempo de remojo y se enjuagan con más frecuencia para mantenerlo fresco. Este cultivo puede llevarse a cabo con materiales muy sencillos y económicos, o con construcciones de invernadero cuando se hace a mayor escala. Lo importante es combatir los hongos aplicando yodo y urea a las semillas.

El más barato

Primero se lava la semilla y se pone en agua limpia durante un día completo. Luego se pasa a botes de veinte litros, con agujeros, con agua hasta la mitad. Se deja tres días para iniciar y acelerar la germinación. Arriba puede ponerse rastrojo molido para conservar la humedad e incrementar la temperatura; de esta forma se acelera la germinación. A continuación se dejan seis días en una charola. En ese momento tendrán todas sus proteínas y contenido nutritivo. La duración total de la siembra hasta la cosecha es de 10 a 12 días. Cada kilo de grano rinde de cinco a ocho kilos de germinado. Es un alimento muy económico que casi no requiere productos químicos, maquinaria, transporte, empaquetado, frigoríficos, personal o intermediarios.