



Com es germina el fajol?

PROCEDIMENT

Primer de tot es posa la quantitat desitjada en remull en aigua freda tota la nit.

L'endemà es cola, es neteja bé sota l'aixeta i es deixa dins un colador amb un bol a sota i sobretot que el cul del colador no toqui el cul de bol ja que si les llavors estan massa humides es poden podrir. Posarem un drap de cotó al damunt del colador simulant així que les llavors estan a les fosques com a sota terra. Deixarem el bol en un lloc tranquil i fosc de la casa, per exemple un armari de la cuina, o al rebost de la cuina,... Cal que 2 cops al dia, matí i vespre per exemple, agafem el colador amb les llavors i ho passem sota l'aixeta per proporcionar-li humitat, i ho tornem a posar al bol i tapem. Al cap de 3 dies el germinat està a punt per consumir, o bé en cru en amanides o sobre unes torrades, o bé per fer la massa de creppes i altres receptes. També es pot deixar al sol quan fa calor perquè es deshidrati i quedin cruixents per afegir a sobre de sopes, amanides, torrades,...

El volum de les llavors hidratades i germinades augmenten en volum comparat amb el seu estat original sec. Les quantitats de les receptes que farem a continuació sempre són amb el gra sec, abans del remull.

Cal destacar que en la germinació de les llavors les propietats nutricionals es multipliquen considerablement!

1-*Rejuvelac (líquid enzimàtic natural / ferment / probiòtic)

Posar en un pot de vidre de boca ample de capacitat mínima 1L. 1 tassa de germinats (pot ser qualsevol germinat: avena, blat, llenties, cigrons, arròs, broquil, soja, alfalfa, ...) i 4 tasses d'aigua filtrada o mineral.

Tapar el pot amb un drap de cotó net i una goma elàstica per evitar l'entrada de bitxos o partícules de pols i brutícia. Deixar fermentar a temperatura ambient i un lloc fosc i sec de la casa durant 48h.

Al cap de 48h colar el líquid i guardar a la nevera durant 7-10 dies.

Amb els germinats que han sobrat es pot fer una segona tanda de *Rejuvelac* tornant a posar 4 tasses d'aigua dins el pot i deixant fermentar 24h més. Passat el temps es cola, es guarda el líquid a la nevera i es tira els germinats. Aquests germinats no es poden aprofitar per res més ja que han donat tot el que podien.

Amb aquestes quantitats surten 2L de *Rejuvelac*.

2-Granola de fajol en gra, pipes de girasol i canyella

INGREDIENTS (per 4-5 tasses)

INGREDEIENTS SECS

- 1 tassa i ½ de gra fajol cru
- ½ tassa de pipes de girasol
- 4 cullerades de sucre de coco o altre sucre granulat
- 2 culleradetes de canyella en pols
- ½ tassa de polpa d'atmetlles o altre fruit sec o farina d'atmetlles (ideal per aprofitar la polpa de fruits secs a l'hora de fer llets vegetals a casa). Es pot fer la granola sense aquesta part. També es pot substituir per ½ tassa de coco ratllat.
- ½ culleradeta de sal marina

INGREDEIENTS SECS

- 2 cullerades de compota de poma (es pot substituir per 1 platan xafat amb una mica de llet vegetal)
- ¼ de tassa de xarop d'arròs o mel
- 3 cullerades de crema de fruit sec (atmetlles, cacauets, anacards, avellanes, pipes,...)
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla

PROCEDIMENT

Escalfem el forn a 150 graus. Preparem una plata de forn amb paper de forn.

En un bol gran barregem tots els ingredients secs junts. En un segon bol més petit barregem tots els ingredients humits. Afegim la barreja humida dins el bol dels secs fins que tot estigui ben barrejat, sobretot que estigui ben incorporat tot igual perquè a dins el forn s'ens formin bé les granoles.

Aboquem la barreja sobre el paper de forn que ja tenim preparat, escampem bé la barreja amb l'ajuda del cul d'una cullera sopera apretant bé sobre el paper de forn o bé posem un paper de forn sobre la barreja i així poder utilitzar un rotllo pastisser per aplanar la barreja (treure el paper de sobre abans de coure al forn).

Posem la plata al forn a 150 graus durant 20 minuts, treiem i girem la granola i tornem a enfornar 15-20 minuts més. Passat el temps ho treiem del forn i remenem un xic la granola, la trenquem amb una espàtula de fusta i la deixem refredar. Un cop freda queda ben dura i cruixent. Guradar-la dins un pot de vidre ben tancat per a una bona conservació, es guarda 3-4 setmanes sense problema (si és que us dura tant!).

Es pot fer servir xarop d'atzavara o xarop d'aurò en comptes de xarop d'arròs o mel però la consistència no serà la mateixa ja que són substàncies més líquides i menys enganxoses.

3-Creppes de fajol amb el gra remullat i germinat

INGREDIENTS (per unes 8 creppes)

- 1 tassa de gra de fajol sec
- 225ml d'aigua freda (o fins a cobrir + 1 dit més d'aigua el fajol dins la batedora)
- ½ culleradeta de sal marnia

INGREDIENTS FARCIT

- patè de remolatxa (recepta a continuació)
- alvocat
- escarola
- germinats de bròquil, alfalfa, rabanet,...
- cúrcuma
- pebre i sal marina
- oli d'oliva

PREPARACIÓ

Poseu en remull el fajol sencer unes 4-6 hores (o tota la nit) amb el doble d'aigua. En el moment de fer les creps, llenceu l'aigua de remull i renteu el fajol sota l'aixeta, poseu a la batedora amb l'aigua nova i la sal i bateu fins a obtenir una crema. Si es vol es pot fer germinar el fajol abans de fer les creppes i així augmentar el seu poder nutritiu i facilitar-ne la digestió.

Escalfeu una paella antiadherent petita pintada amb oli d'oliva. Quan la paella estigui ben calenta, poseu un cullerot de massa i deixeu que es cuini un minut o fins que es desenganxi molt fàcilment. Gireu i cuineu un minut més. Continueu fins a acabar la massa.

Mentre es fan les creps, prepareu el farciment trossegant i filetejant els ingredients com més us agradi.

Un cop tot a punt, ompliu les creps o serviu-ho tot a la taula per muntar les creps a mesura que es mengen.

4-Patè de remolatxa

INGREDIENTS (per unes 4-6 racions)

- 4 remolatxes mitjanes
- ½ pot de mongetes cuites (200gr. aprox), blanques, vermelles o adzukis
- 1 suc de llimona gran o 2 de petites
- ratlladura de ½ llimona
- 1 dent d'all (si ho trobeu massa fort es pot fer servir all sec o all negre)
- 3 cullerades de pasta de sèsam Tahini
- 1 cullerada d'alfàbrega seca, o orenga
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de sal marina
- pebre negre al gust

PREPARACIÓ

Netejar bé les remolatxes amb un respall de fibra de coco sota l'aixeta per treure'n tota la terra i tallar-la a rodanxes fines. Si no són ecològiques cal pelar-les.

Col·locar les rodanxes dins una vaporera de bambú (si no s'en té fer-ho al vapor amb l'utensili que es tingui o bé bullir-les) i coure uns 10 minuts fins que s'estobin.

Posar tots els ingredients amb les remolatxes cuites dins la batidora i batre fins a obtenir una crema espessa.

Servir amb un raig d'oli d'oliva al damunt i unes llavors de sèsam.

5-Farcit de Nutella saludable

INGREDIENTS (per 1 pot tipo mermelada)

- 100 gr. d'avellanes torrades
- 50gr d'oli vegetal extra verge 1a pressió en fred (coco o girasol o combinats)
- 30gr de cacau en pols cru 100%

- 40gr de sucre moreno o panela (o 20gr de xarop d'atzavara i 20gr de sucre moreno o panela) *incrementar el dolç al gust*
- 100ml de llet vegetal en aquest cas la farem servir de fajol
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla *opcional*

PREPARACIÓ

Primer posar les avellanes en un processador d'aliments o batidora i batre bé, seguidament incorporar la resta d'ingredients i batre o processar fins a obtenir una crema homogènia i llisa. Desar a la nevera unes 2 hores abans de consumir per tal de refredar la crema i que agafi duresa i cos.