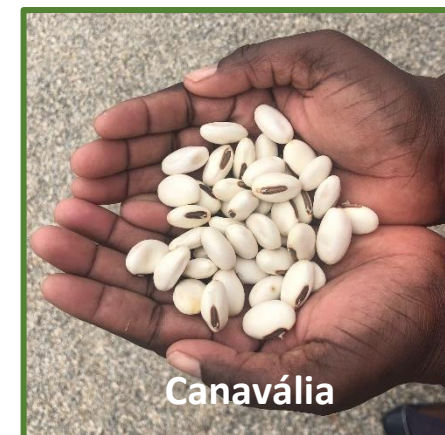


- Uma coisa muito importante é que a germinação reduz as toxinas presentes na Canavália, tornando-o adequado para o consumo humano
- A Germinação estimula o feijão a produzir mais nutrientes, como a vitamina C e a vitamina B, e a libertar minerais como zinco, cálcio, cobre, e ferro, e proteína para uso mais fácil pelo corpo.
- O feijão germinado cozinha muito mais rápido do que feijão só mergulhado, então gasta menos tempo e combustíveis, libertando tempo e dinheiro.
- O broto que sai do feijão rebenta e facilita a remoção da casca (local onde se acumulam a maioria das toxinas), o que torna algumas receitas, como fazer bajias, muito menos cansativo.

## Como Processar Canavália (e outros tipos de Feijão) como Alimento Humano

### O Que é Canavália?

*Canavália ensiformis* é um espécie de feijão que fertiliza o solo melhor do que qualquer outro feijão e pode crescer em períodos de secas quando outros feijões não conseguem. Pode ser plantado sozinho para enriquecer o solo, antes de plantar, depois de colher milho, ou outra cultura, ou intercalado com milho para melhorar produção. A Canavália também protege seu milho de bichos, como a Lagarta do Funil de Milho. **Mas para comer a Canavália, é necessário seguir um processo de germinação.**



### Por que Germinar?



Germinação é o processo de estimular o desenvolvimento da semente. **Nos podemos usar este processo para germinar qualquer tipo de feijão para cozinhar e ganhar outros benefícios, mas para Canavália é obrigatório** . Há muitos benefícios de realizar este processo:

## Como Germinar

Germinação é fácil.



1.

1. Escolha o tipo de feijão desejado (canavália ou outro tipo), uma bacia ou coisa similar e um plástico para cobrir a bacia.



2.

2. Mergulha o feijão seco por um dia inteiro.



3.

3. Limpa e retira feijão podre, pedras e outra sujeira.



4.

4. Entornar a água depois de um dia inteiro. Nosso feijão tem que respirar enquanto esta a germinar, **então vamos deixar a feijão na bacia sem água.**



5.

5. Cada manha e noite vamos lavar a feijão, entornar a água e cobrir de novo. Ao lavar e cobrir, evita a feijão apodrecer por causa de bichos e bactéria.



6.

6. Quando o broto do feijão tem dois ou mais centímetros, esta pronto para cozinhar. Alguns feijões vão brotar antes de outros. Espera ate que todo o feijão brote suficientemente. A duração de germinação depende de temperatura, espécie de feijão e idade de feijão, mas a maioria das vezes leva 2-4 dias.



7.

7. Tira a casca de feijão.



8.

8. Cozinha como quiser.