



Los granos pequeños son una categoría de cultivo que típicamente se refiere a cereal (como trigo, avena, cebada, centeno, arroz) con granos relativamente pequeños o planta relativamente pequeña a diferencia del maíz o soja, con granos grandes, o una planta grande con granos pequeños como el sorgo.



## Explorando 4-H Granos Pequeños

### Actividad destellante: Preparando una Ensalada de Granos Brotados



¿Qué papel tuvieron los granos pequeños en la historia de la humanidad y su relación con la agricultura? ¿Por qué los granos pequeños son tan importantes para nuestros antepasados humanos? ¿Cómo usamos los granos pequeños de manera diferente hoy día? Aquí tienes una manera de disfrutar tu cosecha de granos pequeños.

#### Ensalada de Granos Brotados

- 1 ½ tazas de granos enteros (escanda, centeno, trigo, cebada) - brotados
- 1 zanahoria fresca, en rodajas
- 2 tallos de apio fresco, cortado finito
- 2 cebollas pequeñas, verdes o blancas, cortadas finitas
- 1 diente de ajo, cortado finito
- 1 limón para jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ taza de perejil, cortado finito
- Sal y pimienta para sabor

#### Instrucciones:

1. Encuentra los granos enteros que elijas, disponibles en la mayoría de los supermercados o tu productor local.
2. Enjuaga los granos enteros y colócalos en un recipiente o jarro de vidrio.
3. Cubre los granos enteros con agua y déjalos reposar a temperatura ambiente por 24 horas. Escurre el agua del grano.
4. Enjuaga y escurre dos veces al día durante dos días más, permitiendo que los granos reposen a temperatura ambiente cubiertos con una toalla o tela limpia. Repite el proceso de enjuagar hasta que veas pequeñas colitas surgiendo de la cabeza de los granos enteros.
5. Combina los ingredientes con los granos enteros brotados y déjalos enfriar en el refrigerador por dos horas antes de servir.

## Nivel y metas del proyecto 4-H

### Principiante

- Aprende cómo brotar un grano entero
- Aprende sobre diferentes tipos de granos pequeños y condiciones de crecimiento
- Sé capaz de comunicar porqué los granos pequeños son importantes para la humanidad

### Intermedio

- Entiende el proceso de brotación y el impacto nutritivo de los granos enteros
- Comunica cómo los granos pequeños cambiaron durante la historia
- Experimenta cultivando diferentes granos pequeños

### Avanzado

- Compara y contrasta diferentes variedades y fuentes de granos pequeños
- Cultiva y cosecha tus propios granos pequeños
- Compara dos o más variedades de granos pequeños en un cultivo de prueba
- Experimenta con técnicas de cosecha para granos pequeños

## Pon tu proyecto en acción

### Muestra tus habilidades

- Muestra de multimedia detallando el proceso de producir y preparar granos pequeños
- Presentación sobre el proceso biológico involucrado en la brotación y germinación de semillas
- Crear una breve presentación en video sobre la historia de los granos pequeños y el impacto que han tenido en la sociedad humana

### Liderazgo de servicio

- Ser voluntario en recolectar fondos para tu despensa de alimentos local
- Entregar paquetes de atención a agricultores locales durante las temporadas de siembra y cosecha
- Enseñar cómo brotar granos a otros
- Promover las necesidades de tu despensa/banca de alimentos en tu página de medios sociales
- Solicitar unirse al equipo Illinois 4-H Food Advocacy

### Iniciativa empresarial

- Cultivar granos pequeños para vender a elevadores/distribuidores de granos locales/regionales
- Contactar directamente a compañías regionales que buscan productores de granos pequeños
- Vender granos/ensaladas brotadas en tu mercado local de productores – siguiendo los requisitos de IL Public Health

### Conexión tecnológica

- Drones que monitorean la distribución de agua en los campos
- Utilizar medios sociales para promover granos pequeños
- Robots que monitorean campos y los ritmos de germinación

### Conéctate con un tutor

- Illinois Wheat Association
- Illinois Stewardship Alliance
- North Central SARE – Sustainable Agriculture Research & Education Program
- Docentes y empleados de U of I Crop Science
- The U of I Center for Digital Agriculture
- EarthSense – U of I Autonomous Crop Drone

### Eventos

- Exhibiciones en ferias de condado y estatal
- National 4-H Youth Agri-Science Summit en Washington D.C.
- Días de campo locales/regionales
- 4-H Food Advocacy Summit
- Conferencia sobre granos pequeños
- Talleres sobre Producción de Granos Pequeños
- Farm Progress Show



## Carreras para personas interesadas en Granos Pequeños

Agricultora  
Defensora de Acceso  
Alimentario  
Políticas de Ag- Gobierno  
estatal

Agente/Ajustadora de Seguro  
Agente/Ajustadora de Cultivos  
Profesor de Ag en secundaria

## Empieza una conversación

¿En qué lugares del mundo se cultivan los granos pequeños?

¿Cómo se usan los granos pequeños en dietas de diferentes culturas?

¿Cómo una semilla se convierte en planta?

¿Cómo han evolucionado y cambiado las prácticas de granos pequeños en los últimos 100 años?

¿Cómo luce el futuro de la producción de granos pequeños en el contexto del clima cambiante?

¿Quieres saber más?

[go.illinois.edu/4Hsmallgrain](https://go.illinois.edu/4Hsmallgrain)

¡Explora más en Illinois 4H!

[4-H.extension.illinois.edu](https://4-H.extension.illinois.edu)



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences  
University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils  
Cooperating. University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.

Reconocimientos: Mark Becker, Especialista de Illinois 4-H Food Systems | Las Páginas de Destello de 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, voluntarios, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!