



I germogli nell'alimentazione.

Oggi, grazie alle ricerche di numerosi nutrizionisti, e come reazione alla miriade di prodotti "devitalizzanti", sfornati dall'industria alimentare, si assiste alla riscoperta dei Germogli.

Come la pianta verde rigenera l'aria che ci circonda, così il germoglio risana il nostro corpo continuamente esposto all'inquinamento dell'acqua, dell'aria, degli alimenti, del rumore e delle radiazioni che ci circondano.

I semi di cereali o legumi allo stato crudo sono immangiabili ed indigesti; devono essere cotti per renderli commestibili ed assimilabili. Con il calore però, le proprietà che sono presenti allo stato latente nel seme, scompaiono: infatti, un seme dopo la cottura non è più capace di germogliare.

Invece la germogliazione permette di mangiare crudi quegli stessi semi, fornendo cibi ricchi, vitali e nutrienti, in cui l'energia contenuta nel seme si libera e si trasforma in energia assimilabile dall'organismo.

Si consumano crudi e da soli, in insalata conditi con un po' d'olio e sale, oppure con verdura o frutta, anche in aggiunta a frullati e puree, o tritati e uniti a maionese fatta in casa, o uniti allo yogurt, aggiunti alle minestre di verdura o agli stufati, pochi minuti prima di servirli a tavola, aggiunti al ripieno dei tortellini, all'impasto delle polpette, come condimento di pasta e riso. Le idee per usare i germogli in cucina sono davvero tante.



Si possono far germogliare quasi tutti i semi. I più indicati e sperimentati sono il frumento (o grano), la soia verde, il miglio, i ceci, i fagioli, le lenticchie, il riso integrale, l'avena, il girasole, e qualunque altro seme commestibile.

I più usati e venduti:

-legumi (azuki rossi, verdi, ecc.; fagioli, lenticchie, ceci, piselli, arachidi)

-cereali (riso, grano, orzo, farro, ecc.)

- altri: alfa-alfa, trifoglio, ravanella, aglio, broccolo, mandorle, lino, senape, girasole, crescione, fieno greco.

Attenzione: evitare i semi delle solanacee (es. patata, pomodoro) perché contengono sostanze tossiche.

Cosa occorre per l'autoproduzione:

- un recipiente (barattolo a bocca grande di vetro o di plastica, un vaso non di metallo, una ciotola di vetro o di ceramica o un piatto fondo, basta che sia abbastanza grande da permettere ai semi di germogliare e di avere ancora abbastanza spazio perché intorno circoli un po' d'aria. Si consiglia di utilizzare un barattolo della ricotta, magari da mezzo kg, è già forato e permette una buona aereazione a costo zero!) Esiste in vendita nei negozi specializzati un





vaso di vetro con un coperchio avvitabile forato, tipo colino, comodo, ma non indispensabile

- un coperchio (una retina di plastica, un pezzo di tela o anche una vecchia calza di nylon andranno bene. Per fissarlo all'orlo del recipiente basterà un cordoncino o un elastico forte.)

- un colino

- carta assorbente, tovagliolo

1 giorno: Riempire d'acqua il recipiente fino a coprire i semi o i fagioli per un'altezza di circa cinque centimetri. Lasciate a bagno i semi per almeno 8-10 ore coperti da un tovagliolo umido.

Se fa freddo, mettere a bagno i semi in acqua tiepida. Dopo 8-10 ore i semi si gonfiano e la pelle comincia a spaccarsi. Sono pronti per germogliare.



2 giorno: Fissare il coperchio e scolare l'acqua dal recipiente. Riempire di nuovo d'acqua il recipiente. Scuoterlo alcune volte e rovesciare facendo scolare l'acqua. Riempire altre due volte d'acqua il recipiente, sciacquando e scolando i semi tre volte in tutto. Più tardi ripetere di nuovo l'operazione in modo da sciacquare bene i semi due volte al giorno ma non lasciandoli in ammollo.

3 giorno: Si dovrebbe veder germogliare i semi. Continuare a sciacquarli due volte al giorno.

4. giorno: Si possono mangiare i germogli, avranno raggiunto i 3/4 cm di altezza.

Ricordarsi sempre di sciacquarli due volte al giorno. Si possono anche esporre al sole per un'oretta e poi metterli in frigo.

Per far sì che si arricchiscano della preziosa clorofilla esporli per circa 7-8 ore alla luce indiretta, meno se al sole, per evitare che si disseccino.

E se non si usa subito tutto il "raccolto" si possono conservare in frigo per tre giorni.




asino feNice
associazione per la tutela
dell'asino e dell'ambiente
C.F. 9255533015

info@asino feNice.it

www.asino feNice.it

