

DIETISTA  
ALESSANDRA ZANINI

# *Germogli*

FATTI IN CASA  
(senza germogliatore)

# Casa sana i germogli?

I germogli derivano dai semi di ortaggi, legumi e cereali. Sono alimenti molto ricchi di **proprietà nutrizionali**: basti pensare che se si lascia crescere il germoglio, diventerà una pianta. Hanno quindi percentuali molto concentrate di vitamine, enzimi, sali minerali e aminoacidi.

Sono economici, belli da vedere, facili da far crescere in casa. L'attività di germogliazione è molto bella da svolgere con i **bambini** scoprendo così le proprietà e le caratteristiche dei singoli alimenti, imparando e guardando il naturale ciclo di crescita di ciò che mangiamo. **È bene sempre spiegare che non tutti i semi si possono mangiare, anche se germogliati, per evitare spiacevoli incidenti domestici.**

Si possono far germogliare quasi tutti i tipi di semi alimentari, **ad esclusione delle solanacee** (pomodori, peperoni, melanzane, patate, peperoncino) che contengono solanina, una sostanza nociva che si concentra nelle parti verdi della pianta (e quindi anche nei germogli).

Meglio **evitare anche le sementi agricole** perché potrebbero contenere sostanze come repellenti, antimicotici, ecc.

# Che semi usare?

Quelli appositi che si trovano in commercio oppure i semi già presenti in casa a patto che non siano vecchi, raffinati o tostati.

**Da preferire sempre semi provenienti da prodotti biologici!**

Attenzione, è meglio **evitare di far germogliare sementi diverse in un unico contenitore**, poiché hanno diversi tempi di crescita.

Meglio dividere in recipienti diversi o alternare la coltivazione.

I germogli hanno caratteristiche molto diverse tra loro per colore, profumo, gusto e consistenza. Possono essere teneri o croccanti, piccanti, amarognoli, aromatici o inodori. A seconda del seme di origine, sono di colore rosso, rosa, viola, verde chiaro o verde scuro.

I semi di cereali o legumi allo stato crudo non si mangiano e sono indigesti, per cui devono sempre essere cotti per renderli commestibili ed assimilabili. Con il calore però, alcune proprietà che sono presenti allo stato latente nel seme, scompaiono: infatti, un seme dopo la cottura non è più capace di germogliare. La germogliazione invece permette di mangiare crudi quegli stessi semi, fornendo cibi ricchi e nutrienti.

Tra i **germgogli più comuni** abbiamo: lenticchie, fagioli azuki, fagioli, piselli, riso, grano saraceno, amarano, farro, orzo, miglio, avena, alfa-alfa, trifoglio, senape, lino, girasole, fieno greco, ecc.

# Come iniziare?

Per iniziare a crescere, il germoglio ha bisogno di **acqua** e di una **temperatura tra i 20° e i 28°** (per questo la primavera è perfetta), di **ossigeno** e di **luce** (opzionale, ma se esposti a luce, sempre non diretta, si permette la fotosintesi e quindi il germoglio si arricchisce di clorofilla).

**Come fare senza germogliatore?** Io, per comodità di utilizzo, consiglio di utilizzare un barattolo di vetro, un tovagliolo/garza e un elastico. Trovi altre modalità casalinghe in fondo alla guida.

## 1- Ammollare

Mettere 1-2 cucchiaini di semi nel barattolo (a seconda della grandezza del seme e del barattolo imparerai a regolare le dosi).

Coprire con abbondante acqua e lasciare a bagno per almeno **8-12 ore** (il tempo dipende dal seme e dalla sua dimensione, per i legumi meglio seguire i tempi normali di ammollo), coprendo il barattolo con un tovagliolo umido. Nei mesi invernali, per aiutare il seme viste le temperature non ottimali, usare acqua tiepida.

Durante l'ammollo il seme si gonfia (aumenta di dimensione).

## 2- Scolare

Terminato l'ammollo chiudere il barattolo con una garza, fissarla con un elastico e scolare l'acqua. In alternativa scolare i semi con un colino a maglie strette e riposizionarli nel barattolo vuoto.

**I ristagni non vanno bene, favoriscono le muffe e i marciumi!**

Molto importante è tenere i semi in un **posto pulito, lavarsi le mani prima di trattarli e utilizzare sempre acqua nuova e potabile** per irrigarli.

Prestare attenzione ai semi di lino, rucola, crescione, miglio e amaranto, che per loro natura quando bagnati producono mucillagine.

## 3- Irrigare

Ogni giorno ripetere l'operazione di irrigazione dei semi/germogli per 2-3 volte: aggiungere acqua attraverso la garza, sciacquare i semi e scolare l'acqua almeno un paio di volte per ciascun vasetto.

Una volta terminata l'operazione, posizionare il vaso **inclinato di 45 gradi con l'apertura verso il basso**, per permettere l'eliminazione dell'acqua residua.

Prima nasceranno delle piccole radici, dal terzo giorno circa cominceranno a spuntare i germogli veri e propri.

## 4- Crescere

I primi giorni i semi si possono tenere in **penombra**, ma quando iniziano a germogliare è meglio metterli in un posto luminoso (evitando il sole diretto).

Dal quarto/quinto giorno i germogli sono pronti per essere mangiati (circa 3-4 cm, ma dipende molto dai semi).

**Qualora qualcosa andasse storto**, con presenza di muffe, cattivi odori o altro: basta non mangiarli.

**Si possono sempre piantare**, così non si butta via nulla!

## 5- Conservare

Una volta pronti, sciacquare delicatamente i germogli in un colino, eliminando eventuali bucce libere o semi non germogliati.

Lasciarli scolare e poi metterli in frigorifero, chiusi in un barattolo o un contenitore di vetro con coperchio.

Si conservano per 5-6 giorni al massimo, ed è meglio sciacquarli ogni 2-3 giorni per mantenerli più freschi.

Prima del consumo è comunque sempre meglio sciacquarli sotto acqua corrente (delicatamente per non romperli).

## 6- Consumare

Meglio mangiarli **crudi**, per mantenere al massimo le proprietà nutrizionali. Come contorno, conditi con olio (e sale), abbinati ad altri germogli o per arricchire insalate, verdure crude o cotte.

Si possono utilizzare per insaporire minestre, zuppe e vellutate **unendoli crudi a fine cottura** o per farcire panini, tramezzini, piadine, sopra una pizza. Si possono **tritare** e aggiungere a maionese, salsa yogurt o altre salse fatte in casa. Si possono mettere nello yogurt, in frullati, estratti o puree di frutta! Insomma, come vi piacciono!

Se li utilizzate **cotti**, sono ottimi nelle polpette, per arricchire torte salate, lasagne o tortellini, oppure per farifrittate con farina di ceci o crepes salate. I germogli che più si prestano alla cottura sono quelli di soia e pisello.

**Potrai scoprire solo provando i germogli che preferisci:** i germogli di alfa-alfa e di pisello hanno un sapore delicato, quelli di bietola rossa sono fucsia e sono più dolci, il broccolo è aromatico, la soia un pochino amara, il cavolo rosso è lievemente piccante, le lenticchie hanno un sapore più deciso che ricorda la lenticchia cotta, il porro è super aromatico e tende al piccante, come piccanti sono il ravanella e la senape.

## 7- Germogli in barattolo

Il barattolo di vetro è il metodo che maggiormente consiglio per chi non ha un germogliatore.

Serve: un barattolo di vetro, della garza e un elastico.



Tenere sempre il barattolo  
inclinato di 45 gradi

## 8- Altri metodi casalinghi

- **scolapasta, cestello della centrifuga dell'insalata o cestello per la cottura al vapore:** in tutti i casi coprite il fondo con un tovagliolo e mettetene uno anche sopra, per mantenere l'idratazione;
- **un colino a maglia fitta,** coperto da una garza chiusa con un elastico è ottimo soprattutto per i semi piccoli che fanno la mucillagine (come rucola, crescione, miglio, amaranto e lino). Il colino, a seconda della grandezza, dovrà essere sospeso su un bicchiere o su una scodella;
- **sacchetto di canapa o lino** particolarmente indicati per i semi dei legumi. Si prendono i semi, si mettono a bagno per una notte o più a seconda dei semi, si sciacquano e si mettono nel sacchetto e si bagna il tutto. Si appende il sacchetto a sgocciolare sul lavandino;
- **due piatti fondi:** su quello sotto posizionare un tovagliolo di cotone, il secondo piatto verrà utilizzato come coperchio per i primi giorni;
- **vaschette in plastica:** da bucherellare, creando dei piccoli fori;

Qualsiasi metodo sceglierai i tempi di irrigazione e crescita non cambiano.

DIETISTA  
ALESSANDRA ZANINI

# *Germogli*

FATTI IN CASA  
(senza germogliatore)

Ringrazio Valentina, Betti, Elena, Giulia e Mary per l'aiuto, la sopportazione e il supporto negli esperimenti per l'elaborazione di questo opuscolo.