



## Nutrirsi di salute

Freschi germogli: uno scrigno di salute a tavola!

**I germogli sono spesso trascurati nella nostra alimentazione eppure sono vegetali freschi ricchi di utili sostanze. Quali sono le loro qualità più importanti?**

I germogli hanno proprietà nutrizionali di grande interesse, infatti sono una vera e propria miniera di sostanze vitali. Soprattutto in quest'epoca in cui consumiamo prevalentemente cibi raffinati, sterilizzati, con additivi, concimi chimici e diventa sempre più difficile assumere alimenti di qualità, questi cibi rappresentano realmente un complemento nutrizionale alla stregua di un integratore alimentare. Possono essere inoltre considerati un importante fattore di prevenzione, di difesa per l'organismo e sono in grado di sostenerci anche in situazioni particolari quali ad esempio condizioni di stress psicofisico, debolezza, anemia, crescita, gravidanza ed allattamento, ma anche per combattere il colesterolo cattivo, regolarizzare la pressione sanguigna, fortificare i tessuti muscolari, depurare il sangue, rafforzare il sistema immunitario.

I germogli più conosciuti sono sicuramente quelli di soia, ma tutti i semi possono germogliare! Ciò che conta però è che siano integri, cioè che non siano stati decorticati perché questo trattamento non permetterebbe al seme di germogliare.

Il germoglio inoltre è al massimo delle sue potenzialità nutritive quando l'apice radicale è appena fuoriuscito, ma non sempre il seme risulta commestibile in quanto è ancora troppo coriaceo.

Sarà però sufficiente attendere una sua maggiore crescita (non troppo eccessiva per non ridurre le qualità sprigionate) per poter consumare integralmente tutto, sia il germoglio che il seme.

Questi cibi sono inoltre facilmente digeribili perché l'amido contenuti nei semi viene trasformato, le proteine predigerite, gli enzimi sono attivi, i sali minerali sono presenti in forma organica e ci sono anche moltissime vitamine.

Contengono ad esempio un'elevata quantità di vitamina C, vitamine del gruppo B, ferro, magnesio, calcio, potassio (in concentrazioni a volte addirittura al 400% in più rispetto alle sostanze contenute nel seme prima della germinazione) ed in molti germogli è presente persino la vitamina B12, oltre che aminoacidi essenziali ed altri principi nutritivi.

Non bisogna però eccedere con il loro consumo e, anche se non presentano alcuna controindicazione, la quantità ottimale consigliata per una persona adulta è di 1-2 cucchiaini al giorno.

I semi più comuni si possono reperire presso qualsiasi punto vendita alimentare, mentre altri sono in vendita presso erboristerie o negozi di alimentazione naturale.

### **Come si possono preparare in casa e quale è il loro utilizzo in cucina?**

Per ottenere i germogli in casa con un metodo che richieda poco tempo e poco lavoro è necessario avere a disposizione un germogliatore, ma è possibile ottenere la germinazione dei semi anche utilizzando un vaso di vetro, con la coltivazione in terra o con l'utilizzo del cotone (come ci insegnavano a scuola!).

Scegliete innanzitutto sementi di qualità, preferibilmente da agricoltura biologica, sciacquateli delicatamente con l'acqua e metteteli in ammollo per un tempo sufficiente in base alla grossezza del seme (mediamente dalle 3 alle 6-8).

Alcuni semi	Tempi di maturazione	Numero sciacqui al giorno	Tempo di crescita
Ceci	12-18 ore	3 - 5	2 - 5 giorni
Erba medica	3-12 ore	1 - 3	6 - 7 giorni
Fieno greco	3 ore	2 - 3	3 - 5 giorni
Fagioli mung	12-15 ore	2 - 4	2 - 5 giorni
Lenticchie	12-15 ore	2 - 3	3 - 4 giorni
Piselli	12 ore	3	3 giorni
Soia	12-15 ore	4 - 6	3 - 5 giorni

*Tabella tratta da "I germogli" (Red Edizioni)*

Dopo l'ammollo scolate i semi (non gettate l'acqua è ottima per annaffiare le piante di casa!), distribuiteli sui vari ripiani del germogliatore possibilmente senza sovrapporli e sciacquateli ogni giorno sotto l'acqua corrente, sino al momento del loro consumo.

Nei primi giorni evitate di esporre i germogli alla luce perché devono stare all'oscuro (potete coprire il germogliatore con un canovaccio da cucina), mentre gli ultimi giorni lasciateli alla luce naturale, non a quella diretta del sole, per arricchire di clorofilla le giovani piantine.

Ogni seme ha inoltre un gusto particolare. Attenzione ad esempio ai germogli piccanti come senape o crescione perché possono non essere graditi (specie ai bambini), tuttavia sono particolarmente indicati per i diabetici perché aiutano a ridurre il tasso di zucchero nel sangue. I germogli di soia, frumento e ceci hanno invece un sapore tenue e dolce, mentre quelli di alfa-alfa hanno un gusto delicato ma saporito e presentano un'elevata quantità di vitamina C.

I germogli di lenticchie sono piacevoli al palato e sono ricchi di proteine ad elevato valore biologico, mentre tra i più digeribili sono annoverati quelli di orzo.

Per quanto riguarda l'uso in cucina, trattandosi di alimenti così ricchi di principi nutritivi, non è consigliabile cuocerli perché il calore distruggerebbe gran parte delle loro proprietà.

Possiamo quindi beneficiare delle loro eccezionali qualità rivitalizzanti consumandoli prevalentemente freschi e crudi, ad esempio aggiunti alle nostre insalate, preparare delle ottime salse frullando i germogli con altri ingredienti, oppure è addirittura possibile ottenere dei succhi concentrati tramite centrifuga.

Tuttavia i germogli si possono anche aggiungere ai primi piatti asciutti, alle minestre, abbinati ai secondi, nella preparazione del pane, anche se la raccomandazione è quella di consumarli crudi!

Ricordate che una volta pronti si devono riporre in frigorifero dove si conservano per circa 5-7 giorni.

Rossana Madaschi  
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

