

Sommario

- 7 *Perché consumare i germogli*
- 7 *Più nutrienti della pianta adulta*
- 7 *Una scorta di enzimi*
- 8 *Ricchi di clorofilla e vitamine*
- 8 *Minerali preziosi*
- 9 *Come fare i germogli in casa*
- 9 *Le condizioni che permettono ai semi di germogliare*
- 9 *Preparare i germogli senza il germogliatore*
- 10 *Preparare i germogli con il germogliatore*
- 11 *I germogli in cucina*
- 11 *Crudi è meglio...*
- 11 *...ma anche cotti sono ottimi!*
- 11 *Scegliere i germogli*

Le ricette

- 20 *Primi piatti*
- 40 *Secondi piatti*
- 60 *Insalate e contorni*
- 90 *Spuntini*
- 112 *Indice delle ricette*



Perché consumare germogli



Forse vi sarà capitato di assaggiare almeno una volta nella vita i germogli - magari quelli di soia o di alfa-alfa, i più diffusi - e di apprezzarne il sapore fresco e aromatico. Oltre a questi due tipi di germogli ormai comuni, molti altri sono oggi reperibili nei negozi di alimentazione naturale, nella maggior parte dei supermercati e online, in siti specializzati; ma potete anche coltivarli facilmente in casa (e più avanti vi spiegheremo come).

Più nutrienti della pianta adulta

I germogli derivano dai semi di ortaggi, cereali e legumi. Sono alimenti vivi, la parte da cui ha inizio la crescita della pianta, e quindi la più ricca di energia vitale. Per questo possiedono proprietà nutrizionali molto maggiori rispetto alla pianta adulta e percentuali molto più concentrate di vitamine, enzimi, sali minerali e aminoacidi essenziali. Inoltre i carboidrati contenuti nei germogli sono

trasformati nel nostro organismo in zuccheri semplici, quindi risultano facilmente assimilabili; lo stesso vale per le proteine e i grassi, che si trovano scissi nei loro componenti base.

Una scorta di enzimi

Una delle più interessanti caratteristiche nutrizionali dei germogli è l'elevato contenuto di enzimi, sostanze che dovrebbero abbondare nella nostra dieta. Purtroppo, al giorno d'oggi, gli enzimi scarseggiano nella frutta e nella verdura fresche a causa dei trattamenti e dei lunghi tempi di conservazione a cui tali prodotti sono sottoposti. La carenza di enzimi vitali nell'alimentazione è una delle cause principali di stanchezza, difficoltà digestive, problemi intestinali, colorito spento e mancanza di concentrazione. Infatti, se non li introduciamo con la dieta, gli enzimi vengono sintetizzati dal nostro organismo, con un gran consumo di energia.

Ricchi di clorofilla e vitamine

Tutti i tipi di germogli contengono anche elevati quantitativi di clorofilla, nota per avere una composizione chimica simile a quella dell'emoglobina del sangue, per le sue proprietà antianemiche, antiossidanti, energizzanti e per favorire la circolazione e la depurazione del corpo. I germogli sono poi una fonte preziosa di vitamine:

- la **vitamina A**, contenuta in molti germogli, oltre ad avere proprietà antiossidanti, aiuta l'apparato digerente, il sistema riproduttivo e la salute degli occhi;



- le **vitamine del gruppo B** sono indispensabili per la digestione e il sistema nervoso;
- la **vitamina C** è benefica per la salute della pelle, dei denti e delle gengive;
- la **vitamina E** è antiossidante e necessaria al sistema immunitario;
- la **vitamina K**, che aiuta la coagulazione del sangue, è efficace nelle emorragie;
- la **vitamina U**, presente in molti germogli, è benefica in caso di ulcere.

Minerali preziosi

Un'altra caratteristica che rende i germogli interessanti dal punto di vista nutrizionale è la ricchezza di sali minerali, in particolare:

- il **calcio**, utile per l'apparato scheletrico e per i denti e per fissare la vitamina D;
- il **potassio**, che mantiene il giusto livello alcalino nel sangue;
- il **magnesio**, utile per salvaguardare il sistema nervoso e l'apparato muscolare;
- lo **zinco**, legato alla sintesi delle vitamine, utile per il corretto funzionamento del fegato e per la coagulazione del sangue;
- il **ferro**, che favorisce la formazione di globuli rossi ed è indispensabile in caso di anemia;
- il **fosforo**, utile per la formazione del tessuto osseo e sanguigno;
- lo **zolfo**, con proprietà antitumorali;
- il **selenio**, antiossidante e chemio-protettore.

Come fare i germogli in casa

Si possono far germogliare quasi tutti i tipi di semi (di legumi, cereali, ortaggi), a esclusione dei semi delle solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate), perché contengono solanina, una sostanza nociva. Potete comprare semi speciali per germogli (in vendita nei negozi specializzati o online), oppure usare i comuni semi che avete nella vostra dispensa, a patto che non siano vecchi, altrimenti faticeranno a germogliare. È sempre consigliabile utilizzare semi da agricoltura biologica o biodinamica.

Le condizioni che permettono ai semi di germogliare

Se mantenuti in adeguate condizioni ambientali, di umidità e temperatura, i semi si trasformano in germogli. Per ottenere questo risultato si può utilizzare l'apposito germogliatore, ma non è indispensabile: ci sono diversi modi per favorire il processo, a patto che si rispettino alcune regole fondamentali.

- Il primo fattore per avviare la germinazione è **l'acqua**: solo quando il seme la assorbe, i principi nutritivi e gli enzimi presenti nel seme stesso si attivano, avviando la nascita del germoglio.
- Un altro elemento indispensabile è **la temperatura**, che deve attivare le reazioni chimiche della germinazione. In linea generale, la temperatura ottimale è compresa tra i 20 e i 28 °C.
- Un'altra condizione fondamentale è **l'ossigeno**: i semi devono assorbirlo, come se respirassero.
- Infine è indispensabile **la luce**, per la fotosintesi che arricchirà i germogli di clorofilla.

Preparare i germogli senza il germogliatore

Se non si possiede un germogliatore, occorre semplicemente un barattolo di vetro con un'apertura larga, un tovagliolo, una garza e un elastico. Mettere un cucchiaino di semi nel barattolo, coprirli con

Vellutata di zucca con germogli di bietola rossa

INGREDIENTI PER 4

PRIMI PIATTI

- 250 g di zucca
 - 250 g di patate
 - 1 cucchiaio di brodo vegetale in polvere
 - 2 cucchiaini di olio evo
 - acqua
 - 80 g di germogli di bietola rossa
- * Sbucciare le patate e la zucca e tagliarle a pezzi, metterle nella pentola a pressione insieme a tutti gli altri ingredienti tranne i germogli. Aggiungere acqua fino a coprire il contenuto.
 - * Lasciare cuocere 10 minuti dopo il fischio, a fiamma bassa.
 - * A cottura ultimata, frullare bene fino a ottenere una crema vellutata e aggiungere i germogli prima di servire.

Un po' di informazioni

I germogli di bietola rossa contengono betaina, che agisce efficacemente sulla depressione, e triptofano, che induce il cervello a produrre serotonina, una sostanza che dona serenità e stimola la felicità.



Bulgur ai funghi e seitan con germogli di senape

INGREDIENTI PER 4

PRIMI PIATTI

- 250 g di bulgur
 - 500 ml di acqua
 - 40 g di funghi champignon freschi
 - 40 g di seitan affumicato
 - 2 cucchiaini di olio evo
 - 1 cucchiaio di brodo vegetale in polvere
 - ½ cucchiaino di curcuma
 - 80 g di germogli di senape
- * Rimuovere i residui di terra dai funghi pulendoli con un canovaccio oppure sciacquandoli molto velocemente sotto l'acqua corrente. Tagliarli a fettine con un coltello ben affilato.
 - * Tagliare a fettine il seitan.
 - * Mettere nella pentola pressione tutti gli ingredienti tranne i germogli e aggiungere l'acqua. Coprire con il coperchio e lasciare cuocere 15 minuti dopo il fischio, a fiamma bassa.
 - * Servire aggiungendo i germogli di senape.

Un po' di informazioni

Il consumo regolare di germogli di senape è consigliato agli atleti perché aiuta a superare la stanchezza fisica dell'allenamento e ad assorbire l'acido lattico.



Seitan in agrodolce con germogli di crescione

INGREDIENTI PER 4

SECONDI PIATTI

- 300 g di seitan
 - 1 cucchiaio di olio evo
 - 1 cucchiaino di salsa di soia tamari
 - 1 cucchiaino di brodo vegetale in polvere
 - 2 cucchiai di aceto di mele
 - 1 cucchiaio di uva passa
 - 1 cucchiaio di pinoli
 - germogli di crescione
- * Tagliare il seitan a fettine sottili e metterlo in padella con tutti gli altri ingredienti tranne i germogli. Cuocere per 10 minuti.
 - * Servire con i germogli di crescione.

Un po' di informazioni

I germogli hanno un sapore leggermente pungente e molto aromatico, come il crescione stesso, e sono rinomati per i loro effetti energizzanti, stimolanti e afrodisiaci.



Sushi di riso con germogli di ravanello e di cavolo rosa

INGREDIENTI PER 4

SECONDI PIATTI

- 4 fogli di alghe nori
 - 200 g di riso per sushi
 - 2 cucchiaini di olio di riso
 - 1 cucchiaino di aceto di riso
 - sale
 - 40 g di germogli di ravanello
 - 40 g di germogli di cavolo
- * Cuocere il riso in 1 l di acqua salata e farla assorbire completamente. A fine cottura insaporire con l'olio e l'aceto di riso.
 - * Stendere il riso sui fogli di alga nori, aggiungere al centro i germogli e arrotolare secondo la tradizione giapponese per la preparazione del sushi.
 - * Tagliare ogni foglio in 4 pezzi e servire.

Un po' di informazioni

In questa versione vegana dei rotolini di riso e alghe di origine giapponese, sono i germogli a dare un tocco di sapore definito ma delicato, genuino e molto fresco.



Insalata Popeye con germogli di broccolo, bietola rossa, alfa-alfa

INGREDIENTI PER 1

INSALATE E CONTORNI

- 100 g di foglie di spinacino e lattughino
 - 1 cucchiaio di semi di canapa
 - 1 cucchiaio di olio evo
 - 1 cucchiaino di salsa di soia shoyu
 - 1 cucchiaino di aceto di mele
 - 40 g di tris di germogli di broccolo, bietola rossa, alfa-alfa
- * Preparare il condimento emulsionando, in una ciotolina, l'olio, la salsa di soia shoyu e l'aceto di mele.
 - * Disporre in un'insalatiera le foglie di spinacino e lattughino e irrorarle con il condimento.
 - * Guarnire con i semi di canapa e con il tris di germogli.

Un po' di informazioni

Lo spinacino rappresenta la nota prevalente di questa insalata e, insieme al gusto piccante, deciso e dolce dei tre tipi di germogli, genera una piacevole armonia di sapori.



Macedonia con alfa-alfa

INGREDIENTI PER 1

SPUNTINI

- 2 fette di ananas
 - 4 fragole
 - 1 kiwi
 - 1 mandarino
 - ½ mela
 - 1 cucchiaino di zucchero di canna
 - il succo di ½ limone spremuto
 - 40 g di germogli di alfa-alfa
- * Tagliare a dadini tutta la frutta, aggiungere lo zucchero di canna e il limone e mescolare bene.
- * Disporre la frutta in un bicchiere, inserendo i germogli di alfa-alfa tra uno strato e l'altro.

Un po' di informazioni

L'alfa alfa è un germoglio versatile, buono sia con il dolce sia con il salato. Ottimo nelle diete perché, essendo ricco di fibre, è molto saziante pur apportando poche calorie.



Estratto viola con germogli di bietola rossa

INGREDIENTI PER 1

- 1 barbabietola rossa
 - 2 carote
 - ½ limone
- 2 cm di zenzero fresco
- 2 cucchiaini di germogli di bietola rossa

SPUNTINI

* Mettere la frutta, la verdura e i germogli nell'estrattore e azionare per ottenere un estratto energizzante.

Un po' di informazioni

Tutti gli estratti sono depurativi, ma questo è ancora di più grazie ai germogli di bietola rossa, che assorbono le tossine dalle cellule, favorendone l'eliminazione.



Indice delle ricette

Primi piatti

Crema di topinambur con germogli di broccolo	20
Vellutata di zucca con germogli di bietola rossa	22
Orzotto alle fragole con germogli di rafano	24
Riso basmati con germogli di cavolo rosa	26
Bulgur ai funghi e seitan con germogli di senape	29
Penne al sugo di pomodoro raw con germogli di soia	30
Spaghetti senza glutine con germogli di porro	32
Ravioli alle erbette con piselli e germogli di pisello	34
Cous cous con verdure e germogli di ravenello viola	37
Gnocchi curry e paprica con germogli di broccolo	38

Secondi piatti

Tortino salato di lenticchie con germogli di lenticchie	40
Tempeh al limone con germogli di bietola rossa	42
Rotolini di pane azzimo con germogli di ravenello rosso e pisello	45
Burger di soia con germogli di fieno greco e ravenello rosso	46
Spezzatino di patate e tofu con germogli di soia	48
Tofu affumicato con germogli di lenticchie	50
Vol au vent al tofu con germogli di bietola rossa	52
Seitan al pomodoro con germogli di senape	54
Seitan in agrodolce con germogli di crescione	57
Sushi di riso con germogli di ravenello e di cavolo rosa	58

Insalate e contorni

Insalata Popeye con germogli di broccolo, bietola rossa, alfa-alfa	60
--	----

Insalata cocktail con germogli di porro	62
Insalata contadina con germogli di pisello	64
Spaghetti di zucchine raw con germogli di bietola rossa	67
Insalata di barbabietola con mousse di crauti e germogli di alfa-alfa	68
Crudit� di verdure con germogli di rafano	70
Insalata olivella con germogli di fieno greco	72
Insalata mediterranea con germogli di lenticchie	75
Insalata di bosco con germogli di ravenello viola	76
Roll di zucchine crude con germogli di bietola rossa	78
Germogli di soia al curry	80
Verdure al forno con germogli di senape	82
Cavolfiori e patate con germogli di cavolo, broccolo e alfa-alfa	84
Finocchi alla paprica con tris di germogli	87
Zucchine al cocco con germogli di ravenello	88

Spuntini

Mousse di crauti con germogli di pisello	90
Salsa allo yogurt con germogli di ravenello rosa	92
Pesto di rucola con germogli di ravenello rosa	95
Crostini con pat� di carote e olive con germogli di rafano	96
Bruschette ai pomodorini secchi con germogli di rafano	98
Panino vegano con germogli di alfa-alfa	100
Club sandwich vegetariano con germogli di broccolo e pisello	102
Pizza vegana con germogli di porro e ravenello rosso	105
Macedonia con alfa-alfa	106
Estratto viola con germogli di bietola rossa	108
Estratto verde con germogli di cavolo viola	110