

## Coltivate i vostri germogli



La germinazione di semi, legumi e cereali è un processo che richiede solo pochi minuti ogni giorno e fornisce un cibo gustoso, nutriente e versatile che può essere gustato in insalate, tramezzini o come condimento croccante in zuppe, stufati e contorni.

I germogli rispondono perfettamente all'appello delle letture Cayce per cibi freschi e coltivati localmente e non occorre nemmeno avere un giardino. I germogli possono essere coltivati in pochi giorni nella propria cucina o dispensa e il loro profilo nutrizionale è impressionante, poiché la germinazione moltiplica drasticamente il contenuto nutrizionale aumentando la biodisponibilità degli elementi nutritivi. Con l'acqua come catalizzatore, il processo di germinazione rimuove gli inibitori enzimatici (naturalmente presenti per prevenire la germinazione prematura), rendendo i germogli più facili da digerire rispetto ai semi secchi e ai fagioli secchi.

Per germogliare potete usare un barattolo, un vassoio poco profondo o anche un asciugamano. Attrezzature più specializzate sono disponibili nei negozi di alimenti naturali e da altri rivenditori, ma i metodi di base e consolidati nel tempo funzionano bene. Iniziate selezionando eventuali semi danneggiati o scoloriti. Se state usando il metodo del barattolo, riempite un quinto o un quarto del barattolo di vetro a bocca larga con i semi e copritelo con della garza o altro tessuto naturale traspirante. Risciacquare i semi, quindi immergeteli in acqua durante la notte prima di iniziare un ciclo di risciacquo due o tre volte al giorno, a seconda del tipo di seme. Di seguito sono riportati alcuni dei tipi più popolari di germogli e le loro proprietà.

**Alfalfa (o erba medica).** Questi germogli popolari hanno un sapore delicato e si fondono bene con sapori più forti, rendendoli ideali per la miscelazione con germogli dal sapore più pungente, come ravanello o cipolla, o per l'uso come guarnizione su insalate e panini. I germogli di alfalfa forniscono una vasta gamma di nutrienti vitali, ma sono particolarmente ricchi di vitamine del gruppo B, in particolare tiamina (B1). Il contenuto di clorofilla aumenta man mano che le foglie si sviluppano e diventano verdi durante il processo di germinazione. Tempo di crescita: da 3 a 7 giorni, a seconda della lunghezza desiderata dei germogli.



**Ceci.** I ceci hanno un sapore cremoso, di nocciola, e questo vale anche per le loro parti germogliate. Proprio come per il fagiolo, i germogli di ceci possono essere usati come base per l'hummus; infatti, fare l'hummus con i germogli di ceci richiede meno tempo perché non c'è bisogno di cucinarli prima. I germogli di ceci sono ricchi di vitamina C e forniscono anche ferro, calcio e magnesio. Tempo di crescita: da 3 a 5 giorni.



**Lenticchie.** I tipi più comuni di lenticchie sono le varietà verde-marrone e le varietà rosse più piccole, ma ci sono molti altri tipi di colore e dimensioni diverse. La germinazione aumenta i composti antiossidanti nelle lenticchie che promuovono la salute, così come il loro contenuto di vitamine e minerali. Tutti i tipi di lenticchie sono facili da far germogliare purché i loro gusci siano intatti. Tempo di crescita: da 3 a 4 giorni.



**Fagioli mung.** I fagioli mung sono tra i germogli di fagioli più popolari, in parte perché sono facili e veloci da coltivare, il che li rende ideali per coloro che hanno appena iniziato la loro avventura culinaria. Particolarmente ricchi di tiamina (vitamina B1) e riboflavina (B2), i germogli di fagioli mung forniscono anche vitamina B6, acido folico e vari minerali, tra cui potassio, rame, manganese e magnesio. Tempo di crescita: da 2 a 5 giorni.

**Piselli.** Sebbene comunemente considerato un vegetale, un baccello di pisello è botanicamente un frutto perché contiene un seme. Come avviene con fagioli e lenticchie germogliati, il contenuto di elementi nutritivi dei piselli viene moltiplicato per mezzo della germinazione. Uno studio del 2006 di Urbano et al., pubblicato sull'*International Journal of Food Science + Technology*, ha scoperto che, anche se il processo di ammollo prima della germinazione ha fatto disciogliere i minerali come zinco e magnesio e li ha asportati, la migliore biodisponibilità dopo la germinazione ha più che compensato questa perdita. Tempo di crescita: circa 3 giorni.



Anche crescione, frumento, miglio e riso, così come semi di ravanello e senape possono fatti germogliare, come anche i semi di broccoli e altre parti della famiglia di verdure crocifere altamente nutrienti. Gli

studi hanno dimostrato che il consumo di germogli di broccoli era associato a una riduzione di alcuni tipi di tumori e dei livelli di biomarcatori di alterazioni del DNA. Anche la pressione sanguigna (se elevata) e i livelli di infiammazione sono stati abbassati.



Con vantaggi così significativi, faremmo bene a includere i germogli nel nostro giardinetto di arti culinarie. Fatevi una buona scorta di semi di qualità e sarà più facile che mai avere verdure fresche a portata di mano.

*Venture Inward, primavera 2022*