

NEWS

Germogli, che passione Ecco perché fanno bene ed è facile coltivarli in casa

di **Elisabetta Russo**

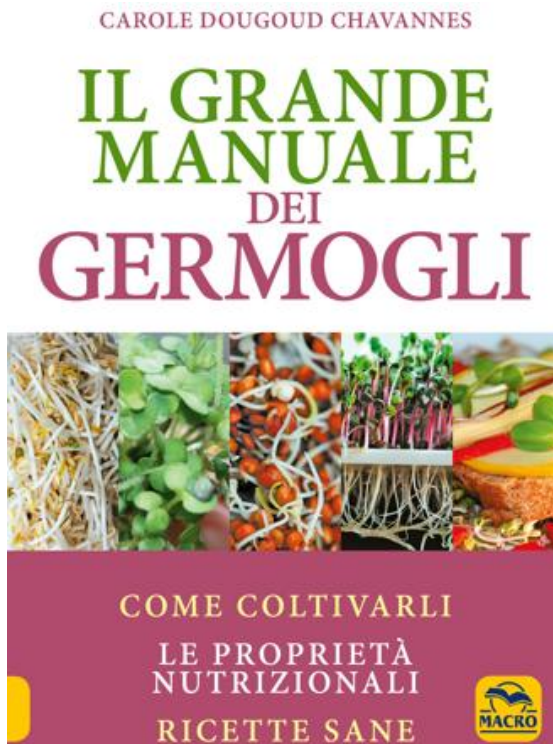
Il potere del cibo vivo

Il potere del cibo vivo è enorme. Tutto ciò di cui il corpo ha bisogno per ottimizzare il suo funzionamento si trova nei germogli: vitamine, proteine, minerali, lipidi polinsaturi, zuccheri di qualità e soprattutto enzimi. Il libro *Il grande manuale dei germogli* della nutrizionista e chef vegetariana Carole Dougoud Chavannes spiega che i semi germogliati contengono davvero tutto quello di cui il nostro organismo ha bisogno.



Più di 60 tra semi e sementze

Ricchi di vitamine, minerali, grassi polinsaturi, zuccheri naturali di qualità e soprattutto enzimi, i germogli sono descritti dalla Dougoud in tutte le fasi della germinazione, tra più di 60 semi e sementze, dal loro stato a riposo fino al loro sbocciare. Grazie ai suoi studi e ricerche, l'autrice spiega come diventare noi stessi coltivatori di germogli e come utilizzarli in deliziose ricette.



(Macro editore, 22 euro)

Le famiglie di germogli

Nel Grande manuale dei germogli troviamo la descrizione dei vari germogli suddivisi per le varie famiglie (cereali, pseudocereali, leguminose, crucifere, semi oleaginosi, alliacee, chenopodiacee, ombrellifere ecc.); le proprietà terapeutiche e nutrizionali; il tipo di germogliatore più appropriato per ogni tipo di seme; le tecniche per fare germogliare con successo a casa e in viaggio; i consigli per evitare gli ostacoli in cui incorrono i principianti e per diventare perfetti ortolani.



Coltivare i germogli

“Coltivare germogli in casa è partecipare alla palpitazione della vita” scrive la Dougoud. Rinunciare a coltivare e mangiare i germogli è una pazzia, per tante ragioni: è facile, veloce, economico, divertente, sono buonissimi e fanno benissimo. Perché il seme è già un piccolo individuo, e quando trova le condizioni ottimali di umidità e di temperatura si attiva germinando. All'interno del seme vi sono enzimi metabolici e sostanze nutritive. Una volta germinato, il germoglio embrionale che ne deriva è composto di foglioline e radice embrionale. Grazie agli enzimi attivati, le sostanze nutritive all'interno del seme vengono «pre-digerite» nel senso che vengono scisse nei diversi aminoacidi che le compongono ed i lipidi in glicerolo ed acidi grassi perciò sono subito disponibili.



Il contenuto energetico è enorme

I semi ed i germogli hanno un contenuto energetico molto elevato, una grande quantità di carboidrati che vengono trasformati in zuccheri semplici assimilabili molto velocemente e sono poverissimi di grassi, che servono appunto alla germinazione. Le vitamine aumentano fino al doppio rispetto al seme e fino al triplo rispetto alla pianta adulta. I sali minerali ed i diversi oligoelementi contenuti nel seme divengono nel germoglio più facilmente assimilabili in quanto vengono chelati con gli aminoacidi aumentando così la quota aminoacidi presente ed inoltre molte varietà di germogli contengono sostanze anticancerogene non presenti nel seme.



Le ricette di alimentazione viva

I germogli sono un «cibo vivo» che contiene diverse sostanze nutritive essenziali e minerali che difficilmente siamo in grado di ottenere persino dalla frutta e dalle verdure fresche. Nella terza parte del libro, la Dougoud spiega e illustra le ricette di alimentazione viva, dalla colazione alla cena. Ce n'è per tutti i gusti, tra ricette coloratissime, insalate, tartine e perfino i dessert.



