

---

## Come si coltivano i germogli in casa?

Lun 20/01/2020 - 09:24

I germogli sono vere e proprie “bombe di vitamine”, inoltre contengono un prezioso apporto di proteine, fibre e sostanze minerali. Per germoglio si intende la piccola piantina germinata dal seme, che demolisce e ricompone le sostanze nutritive in esso contenute.

“Specialmente d’inverno, quando l’offerta di prodotti freschi di stagione è più limitata, i germogli rappresentano un vero arricchimento per la nostra dieta”, assicura Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Si addicono a essere fatti germogliare in casa sia i chicchi di cereali, come grano o segale, sia i legumi, come lenticchie o ceci, i semi di senape e ravanella, il sesamo e i semi di girasole. Nei negozi di prodotti biologici si trovano anche miscele di sementi. Per germogliare, i semi hanno bisogno di acqua, ossigeno e luce, mentre la temperatura ideale è compresa tra 18° e 22° C. Come recipienti si prestano bene allo scopo gli appositi vassoi o barattoli in vetro per la germinazione, ma anche normali barattoli con coperchio avvitabile o ciotole, da coprire con una garza in materiale sintetico che viene fissata con un elastico.

“Per ridurre al minimo il rischio di effetti nocivi alla salute generati da batteri e muffe, una buona igiene è importante”, sottolinea l’esperta di alimentazione del CTCU. Prima di essere utilizzati, i germogliatori vanno lavati accuratamente con acqua calda. Si eliminano i semi scoloriti e i frammenti, poi si sciacquano abbondantemente i semi in un colino sotto l’acqua corrente e li si mette in ammollo per tutta la notte in una quantità d’acqua pari al doppio o al triplo del loro volume. Il mattino seguente i semi vanno scolati, eliminando quelli che non si sono gonfiati e le bucce vuote. I semi gonfi o germogliati vanno sciacquati abbondantemente ogni mattina e ogni sera sotto l’acqua corrente; i ceci e la soia possono essere sciacquati anche tre o quattro volte al giorno. Si scola bene l’acqua in eccesso e durante il giorno si pone il germogliatore in un posto ben illuminato. Affinché i semi non giacciono nell’acqua marcendo o ammuffendo, il germogliatore ovvero il vaso per conserve va messo inclinato su un piatto con l’apertura (coperta) verso il basso.

Dopo tre o quattro giorni i germogli si possono mangiare, ma prima di essere consumati andrebbero lavati accuratamente un’ultima volta. Alle persone con sistema immunitario debole si consiglia di sbollentarli prima di mangiarli: si mettono i germogli in un colino e si immerge quest’ultimo in una

pentola con acqua bollente per mezzo minuto. Anche i germogli dei legumi andrebbero sbollentati poiché contengono composti nocivi alla salute, che però vengono demoliti con il calore.