



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

[info@verbraucherzentrale.it](mailto:info@verbraucherzentrale.it)

---

### **I germogli si possono mangiare crudi?**

Lun 07/09/2015 - 11:17

I germogli freschi sono ricchi di fibre, e forniscono vitamine e proteine. Sono molto graditi come ingredienti delle insalate. Possono però non essere del tutto esenti dalla presenza di batteri. Per questo motivo non sempre è consigliato mangiarli crudi. È possibile che germi e semi siano già stati contaminati nei Paesi di provenienza. Anche durante la produzione e la conservazione i germi possono moltiplicarsi.

Per ridurre i germi, i germogli crudi andrebbero lavati accuratamente e consumati in breve tempo. Nel frigorifero si possono conservare per uno o due giorni. Bambini, anziani, donne in gravidanza e persone con sistema immunitario debilitato farebbero bene a non consumare germogli crudi. Scaldare i germogli a fondo è invece un modo sicuro per eliminare tutti i batteri. I germogli di legumi vanno sempre sbollentati, per “disattivare” i metaboliti indesiderati.

*Comunicato stampa*

*Bolzano, 07/09/2015*