
I germogli contro l'influenza

Situazione al
02/2004

Quando imperversano i virus influenzali, è tempo di ricorrere alle "bombe" vitaminiche. Per prevenire il raffreddore non servono però necessariamente i preparati chimici (pillole, integratori alimentari in polvere), ma si può ricorrere anche a frutta, verdura e germogli, che sono altrettanto ricchi di vitamine.

In particolare i germogli costituiscono veri e propri concentrati di vitamine, sostanze minerali e fibre; inoltre presentano un ridotto apporto energetico e un elevato contenuto di acidi grassi insaturi.

Particolarmente indicati per il consumo a crudo sono i germogli di cereali (grano, segale e orzo), di legumi (fagioli indiani o Mung, lenticchie o erba medica), ma anche di senape, sesamo e girasole. I germogli di piselli, soia e ceci devono essere sbollentati prima del consumo, poiché contengono sostanze tossiche che la germinazione elimina solo parzialmente.

Se avete un po' di posto sul davanzale della finestra, potete coltivare anche da soli questi croccanti dispensatori di vitamine.

Per la germogliazione, acquistate solo semi non trattati e non modificati geneticamente; rivolgetevi preferibilmente ai negozi di prodotti naturali o biologici, dove si trovano in vendita anche miscele di semi già pronti.

I semi da far germogliare, preventivamente lavati, vanno disposti in una ciotola o su un piatto piano coperti con una garza; quindi si lasciano a mollo per una notte in una quantità d'acqua almeno doppia rispetto al loro volume.

Il giorno dopo sciacquare abbondantemente i semi, sgrondarli, rimetterli nel recipiente senza acqua e sistemarli in un luogo luminoso. Ripetere quest'operazione due volte al giorno. Evitare i ristagni d'acqua sul fondo del recipiente, poiché i semi sono facilmente attaccabili da muffe e batteri.

I germogli sono pronti dopo 3-4 giorni. Prima del consumo, sciacquarli ancora accuratamente. Come già accennato, si raccomanda di sbollentare i germogli di piselli, soia e ceci, poiché contengono alcune sostanze tossiche che non vengono eliminate del tutto durante la germinazione.

Il processo di trasformazione dal seme al germoglio modifica notevolmente il valore nutritivo del prodotto, in particolare determina un incremento considerevole di fibre e vitamine; i germogli di fagioli indiani (Mung), soia, grano e alfa alfa, per esempio, sono particolarmente ricchi di vitamina C, B1, B2, niacina e vitamina E. Inoltre, la germinazione migliora la qualità nutritiva dei grassi e delle proteine e riduce l'apporto energetico; i carboidrati sono trasformati in zuccheri semplici – quelli che danno al germoglio il caratteristico gusto dolciastro – e così non causano fastidiosi gonfiori addominali.

I germogli sono ricchissimi anche di sostanze minerali; il loro contenuto di calcio, fosforo, magnesio, zinco e ferro è paragonabile a quello di frutta e verdura.

Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive