



Sommario

INTRODUZIONE	11
RINGRAZIAMENTI.....	15
CAPITOLO 1 - STORIA E PROPRIETÀ DEI GERMOGLI	17
1.1 Breve storia dell'uso dei germogli	17
1.2 Proprietà nutritive dei germogli	22
Proteine, vitamine e sali minerali presenti nei germogli.....	27
1.3 Pratiche importanti e avvertenze nell'uso nutrizionale dei germogli	33
CAPITOLO 2 - LA COLTIVAZIONE DOMESTICA.....	37
2.1 Introduzione alla coltivazione domestica.....	37
Le fasi fondamentali della germogliazione.....	38
2.2 Scelta dei semi e autoproduzione	41
Perché non otterremo mai germogli di soia del supermercato ma dei germogli migliori	45
Diversi tipi di germogli, diversa germogliazione e diverse tempistiche.....	45
2.3 I germogliatori	46
Contenitori da non utilizzare per la germogliazione	46
I più semplici contenitori della cucina diventano germogliatori.....	47
Il piatto da tavola come germogliatore.....	48
La ciotola da insalata o altro contenitore da cucina come germogliatore.....	48
Germogliare nei vasetti per le conserve	49
I sacchetti di juta, lino e canapa	50
Il germogliatore fai-da-te con le vaschette da ortofrutta.....	51

Alcuni germogliatori in commercio	52
Norme igieniche generali per i germogliatori	57
CAPITOLO 3 – I GERMOGLI	61
Come leggere le schede	61
3.1 Aglio	62
3.2 Aneto	64
3.3 Aglio o porro orientale.....	65
3.4 Alfa-alfa.....	66
3.5 Avena.....	68
3.6 Azuki rosso.....	70
3.7 Azuki verde	71
3.8 Bambù nero	73
3.9 Bambù verde	75
3.10 Basilico	75
3.11 Bietola rosa	76
3.12 Bietola rossa.....	77
3.13 Bietola da costa	77
3.14 Broccoletti	77
3.15 Broccoli o cavolo broccolo.....	79
3.16 Canapa sativa.....	82
3.17 Carota.....	84
3.18 Cavolini di Bruxelles.....	85
3.19 Cavolo	87
3.20 Cavolo nero	89
3.21 Cavolo rosa.....	89
3.22 Cavolo rosso.....	89
3.23 Cece	89
3.24 China rose.....	90
3.25 Cicerchia	92
3.26 Cicoria	93
3.27 Cipolla.....	94
3.28 Colza.....	94
3.29 Crescione	95
3.30 Erba di grano.....	96
3.31 Erba medica.....	99
3.32 Fagiolo mung	99

3.33 Farro	99
3.34 Finocchio.....	101
3.35 Fieno Greco.....	101
3.36 Frumento	103
3.37 Girasole	104
3.38 Grano.....	105
3.39 Grano saraceno	105
3.40 Indivia	107
3.41 Kamut.....	107
3.42 Lenticchia.....	110
3.43 Lino.....	111
3.44 Miglio	112
3.45 Orzo.....	114
3.46 Pisello verde	116
3.47 Porro.....	117
3.48 Quinoa.....	118
3.49 Ravanello	120
3.50 Ravanello daikon.....	122
3.51 Ravanello rosso.....	122
3.52 Riso integrale	123
3.53 Rucola.....	125
3.54 Rutabaga o ruta svedese.....	125
3.55 Segale	126
3.56 Senape bianca.....	127
3.57 Senape nera	128
3.58 Sesamo	129
3.59 Soia gialla.....	131
3.60 Trifoglio incarnato	132
3.61 Trifoglio violetto	133
3.62 Arachide.....	134
3.62 Zucca	136
3.63 Mandorle	137
3.64 Rafano	139
3.65 Mix di semi.....	139
CAPITOLO 4 - COME CONSUMARLI E CUCINARLI	143
4.1 Consumare i germogli crudi.....	143

Germogli che si possono consumare crudi	145
Germogli che non si possono tassativamente consumare crudi.....	147
4.2 Consumare i germogli al vapore.....	147
4.3 Consumare i germogli cotti.....	149
Germogli da consumare solo previo cottura	149
Germogli sconsigliati per la cottura	149
4.4 Consumare i germogli fermentati (bevande)	150
4.5 Germogli per gli animali domestici	152
CAPITOLO 5 - TABELLE RIASSUNTIVE	
DELLE PROPRIETÀ.....	155
CAPITOLO 6 - PRODUTTORI E DISTRIBUTORI DI SEMI ...	
6.1 Vogel Biosnaky (www.avogel.ch)	175
6.2 Sonnentor (www.sonnentor.com)	176
6.3 Vivo (www.germoglivivo.com).....	176
6.4 Biofarm Semi di Germogli (www.biofarm.it)	176
6.5 Geo Bavicchi (www.bavicchi.it/geo).....	177
CAPITOLO 7 - PRINCIPALI ERRORI DI	
GERMOGLIAZIONE.....	179
7.1 Ammollo insufficiente o assenza di ammollo	179
7.2 Eccessivo ammollo	179
7.3 Eccessivi risciacqui.....	180
7.4 Risciacqui troppo violenti	180
7.5 Acqua troppo fredda.....	180
7.6 Acqua troppo calda	180
7.7 Acqua troppo calcarea o con troppo cloro	181
7.8 Formazione di un gel o uno strato mucillaginoso.....	181
7.9 Formazione di muffe.....	181
7.10 Troppo pochi semi nel germogliatore.....	182
7.11 Troppi semi.....	182
7.12 Presenza di moscerini	184
7.13 Germogli troppo duri e fibrosi	184
7.14 Germogli troppo molli.....	185

7.15	Acqua di scolo colorata.....	185
7.16	Odori sgradevoli dal germogliatore	186
7.17	Peluria bianca che sembra muffa	186
7.18	Odore di pesce dal germogliatore.....	186
7.19	Le radichette dei semi si incastrano nelle griglie del germogliatore	186
7.20	Le radichette dei germogli restano incastrate nella tela	186
7.21	I germogli diventano molto scuri.....	187
CAPITOLO 8 - ALCUNE RICETTE CON I GERMOGLI.....		
		189
8.1	Insalate e spuntini	190
	Bruschette ai germogli di senape.....	190
	Canapé di crema di tofu con germogli di alfa-alfa	190
	Paté di germogli di ceci.....	191
	Crema di germogli di girasole e olive nere	192
	Crema spalmabile di cereali crudi e germogli di girasole.....	192
	Paté di germogli di lenticchie.....	192
	Insalata con germogli misti	193
	Insalata mista di germogli di fagiolo mung.....	193
	Insalata saporita con germogli di riso.....	194
8.2	Primi piatti	195
	Spaghetti ai germogli di soia verde.....	195
	Pesto di mandorle germogliate.....	196
	Pesto di germogli di basilico	196
	Ragù di miglio germogliato	196
	Orecchiette multicolori ai germogli	197
8.3	Secondi e piatti unici.....	198
	Sformato di patate e germogli di lenticchie	198
	Farinata con germogli di alfa-alfa, crescione, fieno greco, senape gialla	199
	Polpette di miglio germogliato con germogli di fagioli mung	199
	Insalata di riso crudista.....	200
	Insalata di riso con germogli di soia	201
	Sushi vegetale con germogli.....	201
8.4	Dolci e bevande	202

Muesli crudista di avena.....	202
Crema di germogli di mandorle e cacao	203
Frittelle dolci di germogli di alfa-alfa	203
Macedonia di mandorle germogliate e germogli di arachide ai frutti di bosco.....	204
Frullato o succo di frutta con rejuvelac.....	204