

I germogli sono veri e propri concentrati di vitamine, sali minerali e fibre. Sono efficaci per ridare energia e depurare l'organismo perché la germinazione aumenta il valore nutritivo dei semi. Coltivare i germogli è semplice:

1. Sciacquare bene due cucchiaini circa di semi, metterli nel barattolo di vetro e ricoprirli con alcuni centimetri di acqua tiepida. Chiudere il barattolo con garza o tela fissata con un elastico e lasciare riposare durante la notte in luogo caldo e buio.
 2. L'indomani sciacquare i semi con acqua tiepida e rimetterli al buio. Ripetere l'operazione due volte al giorno finché i semi non inizieranno a germogliare. Inclinare il barattolo di 45 gradi per permettere ai germogli di crescere in altezza.
 3. Infine, esporli alcune ore all'azione diretta della luce per infondere loro energia. A questo punto è possibile consumarli subito oppure metterli in un contenitore ermetico in frigorifero dove si conservano per due o tre giorni.
- Se si utilizzano i semi di soia e di ceci, è necessario sbollentare i germogli prima del consumo, perché contengono sostanze tossiche che vengono eliminate con la cottura.

Proprietà dei germogli

- I germogli di **girasole** preservano la salute di denti e ossa, di tessuti e muscoli e favoriscono l'equilibrio del sistema nervoso. Ricchissimo di fosforo, calcio, potassio, magnesio, il girasole contiene una buona percentuale di proteine (30%) e molta vitamina D, difficile da assimilare tramite gli ortaggi.
- I germogli di **Cavolo Broccolo** hanno proprietà diuretiche, sono ottimi per rafforzare le difese dell'organismo grazie alla loro azione chemioprotettrice. Inoltre sono ricchissimi di fibre, potassio, ferro e vitamina C.
- I germogli di **lenticchia** hanno un elevato contenuto proteico (25%) e di sali minerali (Ca, Fe, Mg, K, Se, Zn, Na). Sono inoltre ricchissimi di enzimi e di vitamine. Molto apprezzati per il loro valore nutritivo e per il gradevole sapore.
- I germogli di **ravanello** sono uno stimolante gastrico, facilitano la secrezione della saliva e del succo gastrico, accendendo l'appetito. Hanno scarso valore energetico, ma elevato contenuto di sali minerali.
- I germogli di **cece** sono ricchissimi di aminoacidi essenziali e di minerali di ferro e calcio. Sono particolarmente indicati per combattere l'anemia e nelle diete iperproteiche perché garantiscono un elevato apporto nutritivo.
- I germogli di **fieno greco** hanno un elevato contenuto proteico (23%) e di sali minerali (Ca, Fe, Mg, K, Na, P, Zn). Per la loro capacità di favorire la digestione, vengono consumati da soli o insieme ad altri germogli. Posseggono, inoltre, la particolarità di assumere sapore diverso in base alla presenza o meno, durante la crescita, di luce diretta.
- I germogli di **erba medica** sono quelli più ricchi e completi. Contengono tutte le vitamine fondamentali e un gran numero di sali minerali oltre ad un'elevatissima quantità di proteine (35%), tutti gli aminoacidi essenziali ed otto enzimi essenziali per la digestione.
- I germogli di **pisello verde** sono molto ricchi di calcio, ferro, magnesio, fosforo e potassio. Forniscono tutti gli aminoacidi essenziali ed un'alta percentuale di proteine (20-25%). Sono particolarmente indicati per combattere l'anemia. Garantiscono un apporto nutritivo completo.

- I germogli di **lino** sono ottimi antiossidanti oltre che ricchi di principi che favoriscono un'azione disinfettante e ricostituente sull'organismo. Contengono un'alta percentuale di proteine (20-25%), Omega-3, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e forniscono tutti gli aminoacidi essenziali. I germogli di lino forniscono una buona quantità di fibra con effetti benefici sul sistema digestivo ed aiutano a combattere i problemi di stipsi e ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. L'Omega-3 ha ottime proprietà antinfiammatorie e abbassa la pressione del sangue.
- I germogli di **rucola** hanno proprietà antiossidanti e rafforzano il sistema immunitario. Grazie al loro gustosissimo sapore, bene si accompagnano a molti altri alimenti.
- Conosciuti come "seme miracoloso", i germogli di **soia** abbassano il livello di colesterolo e prevengono l'ipertensione. Hanno un elevatissimo contenuto proteico (40%) e sono molto ricchi di numerosi sali minerali.
- I germogli di **basilico** hanno proprietà digestive e stimolanti. I semi possono essere utilizzati per la produzione di germogli di alto valore energetico.
- I germogli di **cavolo rosso** sono ricchissimi di nutrienti, contengono sostanze solforate, in concentrazioni 50 volte superiori al vegetale maturo e svolgono un'intensa azione chemioprotettrice sulle cellule.
- I germogli di **crescione** contengono notevoli quantità di calcio, potassio, iodio, ferro e fosforo. Hanno proprietà depurative e di controllo degli zuccheri.
- I germogli di **finocchio**, ricchissimi di potassio e altri sali minerali, hanno proprietà digestive, stimolanti e diuretiche.
- I germogli di **grano saraceno** sono ricchissimi di potassio, fosforo, calcio e lecitina, che abbassa il livello di colesterolo (LDL) dannoso per l'organismo. Ottimi per anemia e infezioni, rafforzano l'intestino e stimolano l'appetito. La rutina, bioflavonoide contenuto nei germogli di grano saraceno, rafforza i capillari e migliora e diminuisce la pressione sanguigna.
- I germogli di **aglio orientale** appartengono alla famiglia delle Liliacee. Sono ricchi di vitamine A, B, C, E e di sali minerali (Ca, P, Fe, S, Mg). Sono indicati per abbassare il livello di colesterolo LDL e per rafforzare il sistema immunitario. Rappresentano anche un efficace tonico per i nervi.
- I germogli di **trifoglio** sono conosciuti per le loro proprietà toniche e depurative del sangue. Hanno un elevato contenuto proteico (30%) e sono molto ricchi di fosforo, potassio, magnesio, calcio, ferro e zinco.
- I germogli di **senape** hanno un'azione disintossicante per il fegato. Molto ricchi di sali alimentari (Ca, Mg, K, Fe e soprattutto S), vitamine e clorofilla, come i cavoli rossi hanno anche azione migliorativa del sistema immunitario.
- I germogli di **Azuki Rossi** regolano il livello di insulina nel sangue e abbassano il livello di colesterolo dannoso all'organismo (LDL) grazie al loro altissimo contenuto di fibre. Ricchissimi di calcio, potassio, magnesio, ferro, zinco e selenio, posseggono capacità chemiobioprotettrici delle cellule.
- I germogli di **fagiolo mungo** contengono un completo spettro di vitamine e sali minerali (Ca, Mg, K, Fe, Zn, Cu, P, Na) oltre ad un'elevata quantità di proteine (20%). Contengono inoltre tutti gli aminoacidi essenziali e numerosi enzimi importanti per la digestione.
- I germogli di **ravanello rosso** sono ricchissimi di nutrienti, in particolare contengono molte vitamine (A, B1, B2, C e PP) e sali minerali (Fe, K, Ca, Mg, Ca e P). Questi elementi aiutano a fortificare i tessuti muscolari, otenziano la vista, hanno azione antisettica e favoriscono la secrezione di succo gastrico.