



# Vivo i germogli italiani



## Devi sapere perché li mangi



I germogli, ricchi di vitamine, fibre, sali minerali e proteine vegetali, sono una preziosa fonte di nutrienti indispensabili per la salute e il benessere di tutto l'organismo. Un alimento che, proprio grazie al suo alto valore nutrizionale, è stato da sempre apprezzato dai popoli di ogni epoca e civiltà, dai primi comandanti delle traversate transoceaniche i quali, nonostante non ne conoscessero bene le caratteristiche nutrizionali li utilizzavano regolarmente durante le lunghe navigazioni evitando così ai loro equipaggi malattie tipo scorbuto e beri-beri dovute a carenze vitaminiche. Già all'epoca dei romani i semi erano portati in sacchetti di tela appesi al petto dei soldati ed era il loro sudore sommato al calore del loro corpo a farli germogliare. Avevano quindi un cibo sempre pronto e di vitale importanza durante lunghi viaggi, battute di caccia e migrazioni. E' pensabile che si tratti solo di antiche usanze alimentari? Assolutamente no, la scienza moderna ha confermato che il processo di "germogliazione" è in grado di incrementare i nutrienti contenuti nei semi fino a rendere i germogli, un alimento dall'alto valore nutrizionale. Quando si parla di germogli, ci si riferisce ai semi germogliati di quasi tutti i cereali, orticole e legumi. E' preferibile evitare di ingerire i germogli di solanaceae (melanzana, patata, peperone e pomodoro) poiché contengono alcuni fattori antinutrizionali e potrebbero essere tossici. Per trasformare il seme in un germoglio servono solo tre fattori contemporaneamente: ossigeno, temperatura e umidità adeguate. Quando il seme entra in contatto con questi attivatori, i proto-enzimi contenuti al suo interno si trasformano in enzimi che fanno partire, fungendo da catalizzatori, tutta una serie di reazioni biochimiche che portano alla formazione di una nuova pianta identica a quella di provenienza del seme. Così, per esempio, le proteine si scindono in aminoacidi e i lipidi si separano in glicerolo e acidi grassi. I carboidrati, presenti nei semi sotto forma d'amidi, si trasformano in zuccheri semplici; i minerali e oligoelementi vengono "chelati" cioè combinati con gli aminoacidi e resi perciò più assimilabili. Le vitamine, infine, aumentano vertiginosamente: fino al 100% rispetto a quelle del seme, e fino al 1400% di quelle presenti nella pianta adulta. Purtroppo, qualsiasi vegetale al momento della raccolta, nell'istante in cui è separato quindi dal suo substrato, inizia a morire, perdendo più o meno velocemente i principi nutritivi. Al contrario, i germogli, nutrendosi del loro stesso seme muoiono solo nel momento in cui sono ingeriti rilasciando intatte nel nostro organismo tutte le sostanze benefiche che racchiudono, tutta l'energia di una vita che sta per sbocciare. A colazione ad esempio, uno yogurt magro che contiene fermenti lattici vivi (unico prodotto vivo animale) arricchito con 20-30 grammi di germogli (unico prodotto vivo vegetale) di ALFALFA, di MIX ANTIOSSIDANTE o FINOCCHIO, fa sì che possiamo iniziare la nostra giornata nel modo più salutistico possibile all'insegna del benessere. A pranzo l'aggiunta di un germoglio piccante di RAVANELLO DAIKON, ROSATO o PURPLE a un buon piatto di pasta al pomodoro, oltre che incrementarne notevolmente il sapore, aiuta il nostro organismo a metabolizzare meglio i carboidrati della pasta. Non dimentichiamo inoltre che l'aggiunta di germogli ai nostri piatti ci permette di diminuire sensibilmente l'apporto di sale senza togliere sapidità al nostro cibo. Possiamo quindi affermare: **Meno sale più salute! Sostituiscilo con i germogli!** Con l'utilizzo dei germogli di porro disposti come base nel piatto di portata, possiamo arricchire di sapore e profumo una gustosa tagliata. Lo stesso germoglio può essere utilizzato anche per gustare al meglio i piatti di pesce dell'Adriatico. Lo stesso pesce può anche essere "condito" con i germogli di finocchio. Tutte le varietà dei



germogli sono ideali per farcire panini e tramezzini oppure per condire pizza e bruschette, in questi ultimi due casi i germogli di porro e germogli di aglio saranno i vincitori incontrastati. Tutti i germogli devono essere assolutamente gustati crudi, in altre parole ancora vivi e ricchi di tutte le loro proprietà nutrizionali; fanno eccezione i germogli delle leguminose che possono essere leggermente saltati in padella, ma senza far raggiungere loro alte temperature evitando nel limite del possibile la distruzione degli enzimi. Queste sono alcune delle oltre 50 referenze attualmente prodotte che potrete trovare tutti i giorni nei migliori negozi sotto casa:

1. ALFALFA o ERBA MEDICA Dal gusto delicato e saporito contengono nove aminoacidi essenziali e una buona percentuale di vitamina C. Sono ottimi per guarnire ogni pietanza e arricchire di nutrienti qualsiasi insalata.

2. MIX OMEGA 3 A base di lino, sesamo e senape, questo mix è ricco di ALA, l'acido alfa linoleico precursore degli acidi grassi essenziali omega 3.

3. MIX ANTIOSSIDANTE A base di trifoglio, erba medica e ravanelli, questo mix contiene alte percentuali di principi attivi anti-radicali liberi.

4. PORRO Il dolce fratello dei germogli di cipolla si presta agli utilizzi più svariati, sia come antisettico sia come diuretico e depurativo.

5. RAVANELLI DAIKON, ROSATO e PURPLE Si prestano moltissimo per insaporire insalate, ma anche formaggi molli dal gusto non troppo deciso.

6. FIENO GRECO Una novità introdotta da poco che oltre a tutte le proprietà caratteristiche di questo vegetale aggiunge un gusto amarognolo che lo rende molto interessante per guarnire antipasti e aperitivi.

7. TRIFOGLIO ROSSO Anche questo germoglio è stato introdotto da poco e sta raggiungendo un notevole successo a causa soprattutto delle sue virtù salutistiche.

8. FAGIOLO MUNG Per tante persone è la SOIA (glicine max) mentre il suo nome scientifico (Vigna radiata) indica chiaramente che non si tratta di soia, ma di un fagiolo di origine asiatica con caratteristiche nutrizionali diverse. Tutti questi germogli e anche altri, aglio, cavolo broccolo, cavolo rosso, cruncy mix (la bistecca dei vegetariani) essendo un mix di legumi e cereali, lenticchia, pisello verde, ecc..., sono **COMPLETAMENTE** di origine ITALIANA, sono prodotti con le più moderne tecnologie, ma sempre rispettando l'equazione: seme + acqua = germoglio dalla ditta VIVO Società Cooperativa Agricola nello stabilimento di San Giorgio di CESENA utilizzando solo semi biologici di origine italiana. Il processo di produzione avviene in un capannone costituito oltre che dal magazzino delle sementi e dagli uffici commerciali, da una cella climatizzata di notevoli dimensioni utilizzata per la germogliazione, di altre tre celle di raffreddamento a temperature diverse, e una cella di confezionamento pure questa climatizzata in modo da non interrompere la catena del freddo in nessun momento della lavorazione. Con la produzione dei germogli in Italia si sono raggiunti alcuni obiettivi molto importanti se confrontati a quelli d'importazione: il germoglio non subisce più lo stress di un viaggio di circa 1500 km (costo ecologico assente); la catena del freddo è rigorosamente mantenuta, mentre durante un così lungo trasporto e tanti scarichi da compiere con apertura frequente delle porte del camion frigorifero questo avveniva molto difficilmente; la shelf-life (scadenza) dei germogli è aumentata come minimo di tre giorni in alcuni casi anche di cinque giorni; il numero delle varietà disponibili è aumentato notevolmente; la quantità dei germogli in ogni singola vaschetta è maggiore del 50% senza che ciò abbia influito minimamente sulle tasche del consumatore finale; un costo quindi notevolmente inferiore; si utilizzano per la produzione solo semi **BIOLOGICI** e di provenienza solo italiana, quindi grande garanzia di qualità; tutto il processo produttivo è certificato dall'Istituto Mediterraneo di Certificazione.

**ORA SAI PERCHE'.**



Vivo Soc. Coop. Agr. Via MONTALETTO, 2446 – 47522 CESENA – FC Tel 0547 322117 Fax 0547 31245

[www.germoglivo.it](http://www.germoglivo.it) - [info@germoglivo.it](mailto:info@germoglivo.it)

## **Alcuni consigli del nostro Chef**

### **Insalata QUATTRO STAGIONI**

Tagliare lattuga, Cicoria ed indivia ed unire germogli di erba medica, cavolo rosso, cavolo broccolo, porro orientale. Condire con olio di semi di lino o di oliva ed aceto balsamico.

### **Insalata ALL'ITALIANA**

Unire pomodoro, cetriolo, bocconcini di mozzarella ed aggiungere a piacere germogli di ravenello e cipolla per un sapore più deciso. Condire con un filo d'olio d'oliva.

### **CRUNCHY ALLA MESSICANA**

Soffriggere aglio, olio, cubetti di pancetta affumicata e qualche cucchiaino di tabasco in padella. Aggiungere crunchy e salsa di pomodoro, saltare il tutto per qualche minuto e servire ancora caldo.

### **OMELETTE CON... CAROTA, GERMOGLI DI RAVANELLO E CAVOLO ROSSO**

Sbattere le uova con sale e latte per ottenere un'omelette più consistente. Fare rinvenire il burro in padella ed aggiungere i germogli di cavolo rosso e la carota tagliata a julienne. Mescolare per qualche minuto. Aggiungere le uova sbattute. Quando l'omelette è pronta guarnire con i germogli di ravenello.

### **CARPACCIO DI PESCE SPADA CON GERMOGLI DI PORRO**

Macerare il carpaccio di pesce spada in succo di limone per trenta minuti. Condire con olio, sale, pepe e germogli di porro.

### **SALMONE AFFUMICATO CON GERMOGLI DI AGLIO E CRUNCHY**

Preparare un involtino di salmone con all'interno crema di formaggio magro ed erba cipollina finemente tritata. Mettere su un piatto di portata, guarnire l'involtino con germogli di aglio e crunchy ed aggiungere una noce di burro.

### **TAGLIERE DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO AI GERMOGLI DI RAVANELLO**

Preparare dei piccoli spiedini alternando cubetti di formaggio e prosciutto. Disporli in serie su un tagliere e guarnirli con una cascata di germogli di ravenello.

### **CARPACCIO DI ROAST-BEEF CON GERMOGLI DI CIPOLLA**

Disporre su un piatto di portata le fette di roast-beef e macerarle nel limone per trenta minuti insieme ai funghi freschi tagliati. Prima di servire unire formaggio grana a scaglie, rucola selvatica, sedano finemente tritato e completare con germogli di cipolla.

### **SPAGHETTI CON GERMOGLI DI AGLIO**

Saltare in una padella con olio il tonno, qualche acciuga, olive nere e capperi. Scolare gli spaghetti cotti al dente e tirarli in padella. Guarnire il piatto di portata con i germogli di aglio.

