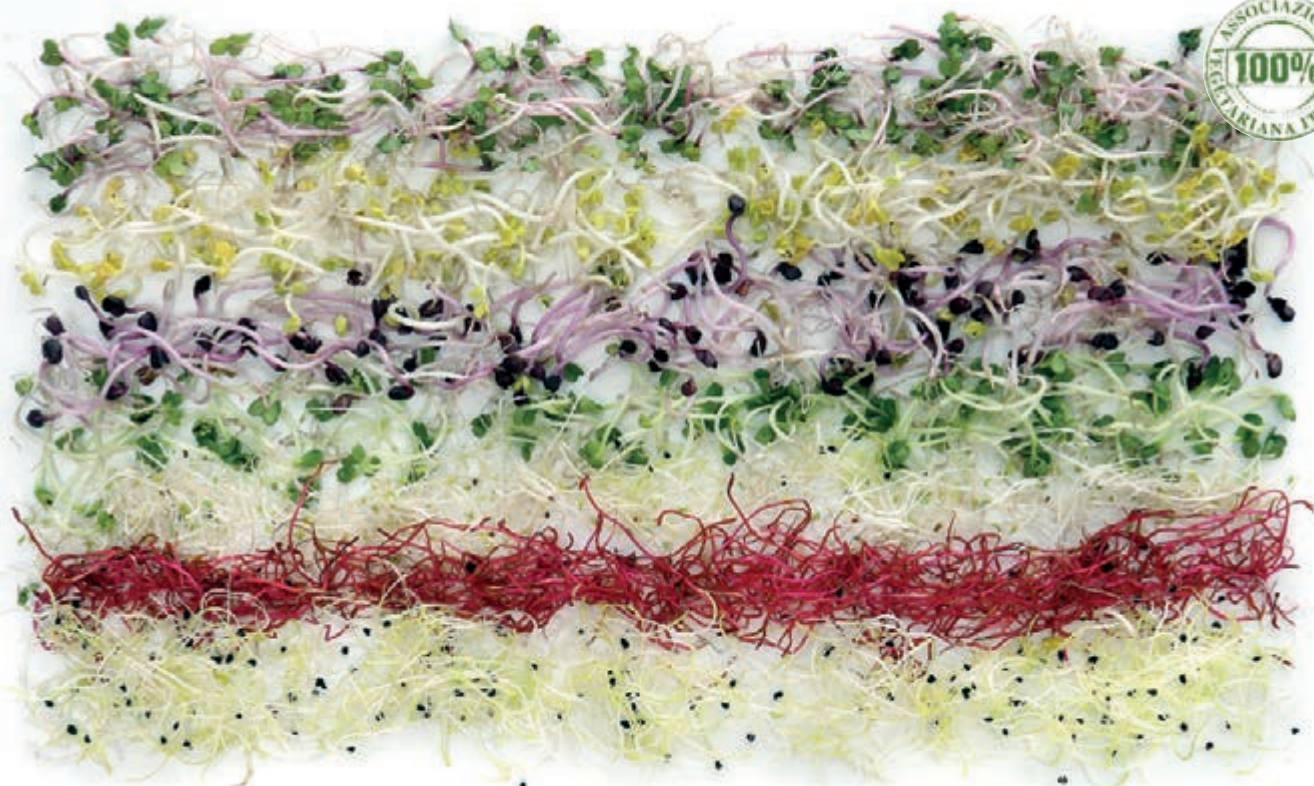


**Giuliana
Lomazzi**

I germogli nel piatto

CONSIGLIATO DA



104 ricette per coltivare in casa e portare in tavola i germogli,
fonte di benessere alla portata di tutti.

..... **i ricettari**

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Giuliana Lomazzi

I germogli nel piatto

**104 ricette per coltivare in casa
e portare in tavola i germogli,
fonte di benessere alla portata di tutti**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Giuliana Lomazzi
Titolo: I germogli nel piatto

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro – www.giancarlologennaro.com
Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calveti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione ottobre 2012

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978-88-6681-011-7

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.
Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Sboccia la storia

Non è facile stabilire quando i nostri antenati cominciarono a nutrirsi di germogli. Certo, ci volle poco a scoprire che i semi lasciati in un ambiente umido potevano germinare, e che non servivano soltanto a essere piantati in terra o a essere usati per fare la birra: già ai tempi dei sumeri si preparava una bisnonna di questa bevanda usando orzo germogliato. Comunque le più antiche tracce dei nostri protagonisti ci portano in Oriente, ed esattamente in Cina.

Germogli orientali

Secondo un mito cinese, un giorno un saggio partì alla ricerca di un rimedio contro la morte. Giunse così in una città tra i monti dove fu accolto da ultracentenari che, scopri, si nutrivano solo di germogli. Fu così che il saggio portò con sé in Cina l'arte della loro produzione.

Dietro queste origini decisamente leggendarie ci sono realtà più concrete, cioè antichissimi impieghi

della medicina tradizionale cinese. In un testo classico, il Grande erbario (Pen Tsao), venivano raccomandati i germogli di soia per le proprietà antinfiammatorie, la capacità di stimolare le difese organiche e di contrastare le carenze vitaminiche. Non solo: si parlava pure di edemi, disturbi digestivi e dell'apparato respiratorio, crampi e dolori alle ginocchia.

Anche i testi di medicina giapponese del periodo Heian (794-1185) si concentrano sui germogli di soia, importati dai monaci buddisti e ritenuti ideali per combattere la debolezza, i dolori alle ginocchia e i crampi muscolari.

Alle radici dei germogli di soia

Per un errore di traduzione, in Europa i germogli di fagioli mungo, i più diffusi nei negozi e supermercati, vengono detti di soia. In realtà esistono entrambi i tipi di germogli, distinti giustamente da nomi diversi: in cinese *dou-ya* sono i derivati della soia, *ya ts'ai* quelli di mungo.

Furono proprio quelli di soia gialla i primi a comparire negli antichi testi della medicina cinese. Venivano essiccati e usati.

Avevano anche impieghi alimentari, soprattutto in inverno quando scarseggiavano le verdure fresche (e quando il freddo permetteva di conservarli bene senza rischi per la salute).

Nei secoli i germogli di soia gialla non persero mai la loro importanza. Ancora nel periodo della dinastia Tang un testo medico li consigliava come rimedio per purificare il sangue delle donne sposate e ne sottolineava il gusto gradevole.

Il malto

Questo gradevole dolcificante naturale, adatto sia per l'uso a freddo sia per quello nei prodotti da forno, è ricavato dalla germinazione di vari cereali, come mais e riso (risulta quindi adatto per i celiaci), ma soprattutto orzo perché garantisce una resa migliore.

Il procedimento trasforma gli amidi presenti nei cereali in zuccheri, soprattutto maltosio e, più limitatamente, glucosio, saccarosio e fruttosio. Interessante il contenuto di sali minerali e proteine.

In commercio si trovano vari tipi di malto estratti da cereali diversi e a volte anche aromatizzati con nocciole, sesamo e mandorle.

Nei tipi non aromatizzati, il potere calorico si aggira in media sulle 300 calorie. Il costo è medio-alto.

C'è anche il malto torrefatto, che dà un'ottima bevanda digestiva e tonica.

I germogli di soia nera fecero invece la loro prima comparsa in un'opera dell'inizio del VI secolo. Nel periodo Ming (1368-1662) un poeta dedicò loro perfino dei versi.

La prima citazione europea dei germogli risale al 1899: si tratta di uno studio scientifico intitolato "Alcuni componenti contenenti azoto nei germogli di soia".

Bacino mediterraneo

Forse la più antica testimonianza di semi germogliati risale al cosiddetto pane degli esseni. Gli esseni erano una setta religiosa ebraica diffusa tra il II secolo a.C. e il I d.C. A loro si dovrebbe questo particolare pane di chicchi di frumento, ma se ne conoscono altre versioni: per esempio in Egitto si produceva un pane di grano germogliato e cotto mescolato a farina, detto *neideh* e citato in un testo di medicina pubblicato a Bagdad nel 1200.

Avvicinandoci a noi in termini geografici, ricordiamo che anche i legionari romani usavano portare con sé molti semi dentro un sacchetto appeso in vita. Tra questi, non mancavano farro e piselli. Con il sudore non era insolito che i chicchi germogliassero: poi venivano mangiati così oppure, se le circostanze lo permettevano, trasformati in pane e focacce. E di energia ne avevano bisogno i legionari, che compivano lunghe marce con zaini pesantissimi sulle spalle!



Germogli di alfa-alfa

Occidente poco... germogliato

Diversamente che in Oriente, in Occidente non c'è stato fin dai tempi antichi un reale interesse nei confronti dei germogli e delle loro proprietà. Solo nel XVIII secolo il medico inglese David McBride propose i germogli come rimedio pratico per prevenire lo scorbuto. Questa malattia colpiva i marinai perché nelle lunghe navigazioni mancava il cibo fresco e quindi le vitamine, in particolare la C, la cui carenza è decisiva per il suo insorgere. Il capitano James Cook, grande navigatore britannico del '700, non esitò ad adottare i consigli di McBride per i suoi marinai, che scamparono così allo scorbuto: nella loro dieta entravano infatti, tra le altre cose, germogli bolliti addolciti con miele, ma anche limoni e lime, ricchissimi di vitamina C.

Ma l'interesse in Europa stentava a decollare finché, ai primi decenni del '900, non cominciò a interessarsi il medico francese Paul Carton (1875-1947).



Germogli di fagioli di mungo

Fusilli piccanti al limone



15'



- ◊ 400 g di fusilli corti integrali
- ◊ 2 spicchi di aglio
- ◊ 1 peperoncino
- ◊ 1 C colmo di germogli di cipolla
- ◊ 2 C di germogli di ravanella
- ◊ 2 limoni piccoli
- ◊ 3-4 C di olio
- ◊ sale

■ Portate a ebollizione abbondante acqua salata per i fusilli. Mentre la pasta cuoce preparate il sugo.

Grattugiate finemente la scorza di 1 limone e mettetela da parte; spremete il succo di entrambi. Tritate l'aglio e il peperoncino. Metteteli in un tegame con metà dell'olio e poca acqua. Fateli insaporire a fuoco basso, rimestando ogni tanto. Alzate la fiamma, aggiungete il succo dei limoni e la scorza. Rimestate brevemente, infine unite la pasta scolata al dente e i germogli. Fateli saltare per qualche minuto nel tegame, rimestando perché prendano sapore. Regolate di sale, condite con l'olio rimasto e servite.





Peperoni e cipollotti ai germogli di azuki



- ◊ 2 peperoni rossi
- ◊ 4 cipollotti con la parte verde
- ◊ 300 g di germogli di azuki
- ◊ 3 C di olio
- ◊ 3 C di salsa di soia
- ◊ sale
- ◊ peperoncino

■ Mondate e lavate i peperoni. Pulite e sciacquate i cipollotti e lavateli. Tagliate i primi a striscioline e tritate finemente i secondi. Scaldate in una padella l'olio, il peperoncino e la salsa di soia (evitatela se siete intolleranti al glutine). Unite i cipollotti e fateli soffriggere a fuoco basso, rimstando spesso. Quando cominceranno a profumare aggiungete i peperoni e i germogli. Fateli cuocere per 3 minuti a fiamma vivace, scuotendo spesso il recipiente per evitare che attacchino. Regolate di sale e spegnete il fornello. Trasferite le verdure e i germogli in un piatto di portata e serviteli.





Sommario

Sboccia la storia

Germogli orientali	3
Alle radici dei germogli di soia	4
Bacino mediterraneo	5
Occidente poco... germogliato	5
Dal seme la vita	6
Rigogliosa vitalità	7
Preziosi integratori	8
Erba di orzo e di grano	10
Usare l'erba d'orzo e di grano	11

Fare in casa i germogli

La conservazione	13
L'acquisto	13
L'autoproduzione	13
Gli utensili	14

Come preparare i germogli

Ricetta base con il germogliatore	18
Ricetta base con i vasetti	19
Ricetta base per semi mucilaginosi	19
Erba di grano (o di orzo)	20

Insalate, salse e zuppe

Salsa saporita all'avocado	24
Insalata di ravanelli e piselli mangiatutto	26
Insalata di lattughino e rucola	26
Insalata al mix di germogli	27

Insalata di germogli di saraceno	27
Insalata di tofu e tempeh	28
Insolita insalata fruttata	30
Insalata energetica	30
Insalata ai tanti sapori	31
Pomodori ripieni di bulgur	31
Insalata al sapore d'Oriente	32
Salsa di verdure miste	34
Minestra (pseudo)maritata ai germogli	34
Gazpacho germogliato	35
Spuma di pinoli al basilico	35
Tris di salse per cruditées	36
Passato di pomodori allo yogurt	38
Ragù crudista	38
Zuppa speciale di zucca	39
Vellutata verde profumata	39
Zuppa di miso ai germogli	40
Zuppa di castagne ai germogli di lenticchie	42
Zuppa speziata di carote	43
Panzanella toscana ai germogli	43
Vellutata bianco-verde	44
Zuppa di mais ai germogli di rucola	46
Zuppa di cappuccio	46
Macco di fave	47
Pesto rosso germogliato	47
Cereali e pane	48
Riso profumato con le zucchine	50
Fusilli piccanti al limone	52

Polpettine di quinoa	54
Sfornato di riso ai germogli misti	54
Spaghetti e fagioli con i germogli	56
Cuscus ai tanti sapori	56
Pane degli esseni al rosmarino	57
Fette colorate	58
Piadine con l'hummus	60
Pane di farro ai germogli di ceci	60
Torta salata ai porri	61
Miglio con tempeh e germogli di daikon	61
Pane arabo alla feta con salsa alla tahina	62
Miglio ai pomodori secchi	64
Crostini ai pomodori	64
Orzo alle cinque erbe	65
Orecchiette fresche ai germogli di broccoli	65
Bulgur piccante	66
Spaghetti con le zucchine	68
"Frittata" alle verdure	68
Focaccia con le patate	69

Secondi piatti

Uova germogliate	72
Involtoni primavera	74
Tofu variopinto	75
"Formaggio" di mandorle	75
Peperoni e cipollotti ai germogli di azuki	76
Cavolo facilissimo	78
Carpaccio di sedano rapa	78
Crocchette di fagioli ai germogli di finocchio	79
Curry di cavolfiore al latte di cocco	79
Assiette di verdure e fagioli	80
Crocchette di patate al profumo di aglio e basilico	81
Zucca piccante al forno	81
Cavoli al latte di cocco	82
Cavolini in salsa di curry	84
Sfornato di fagiolini alle erbe	84
Farfalle verde-rosa	85
Hummus di ceci germogliati	85

70

Sfornato di fagioli e verdure	86
Carciofi con la mollica	86
Usal	87
Sfornato gratinato di melanzane	87
Farinata cipollata	88
Condiggion vegetale	88
Galletta al profumo di finocchio	89
Colazione e merenda	90
Crema di prugne all'arancia	92
Vellutata ai frutti di bosco	92
Coppette variopinte	94
Dita di dama	94
Macedonia profumata di frutta secca	96
Rondelle di banana al forno	96
Rejuvelac	97
Bevanda di mele e agrumi	97
Palline dolci	99
Torta di patate dolci	99
Centrifugato ai tre ortaggi	100
Bibita energetica alla mela	100
Centrifugato di mele e carote	101
Castagnaccio ai germogli di finocchio	101
Bevanda deliziosa	102
Budino al miglio e ai frutti di bosco	104
Moretti	104
Torta multigusto	105
Muffin di castagne alle mele	105

"Germogli naturali"

106

Pennette ai germogli di silene	108
Vermicelli piccanti	108
Risotto con i bruscandoli (germogli di luppolo)	109
Puntarelle gratinate	109
Asparagi bianchi alla salsa maltese	110
Focaccia con patate e asparagi	112
Asparagi selvatici alla siciliana	112
Fusilli di kamut alle puntarelle	113
Insalata di puntarelle	113



Giuliana Lomazzi è giornalista e autrice nel campo dell'alimentazione e del benessere naturali. Svolge attività di docenza nei corsi dell'associazione *Cibo è salute*, che diffonde il metodo Koussmine in Italia. Per Terra Nuova ha già pubblicato *Abc dell'alimentazione naturale* (2007) e *Senza latte e senza uova* (2008). Collabora con le riviste Terra Nuova, Vita&Salute, Slow Food, Focus Storia e Panorama Travel. Gestisce il blog *Il piatto ride* sul sito di Terra Nuova e la rubrica *Il mio bio* sul sito di Famiglia Cristiana.

www.terranuovaedizioni.it

Croccanti, ricchi di vitalità e assortiti: nonostante queste caratteristiche i germogli – cioè quegli alimenti ottenuti dai semi germogliati di legumi, cereali, oleaginose o ortaggi – stentano a entrare nelle nostre abitudini alimentari. Ma i germogli sono più diffusi di quanto non si pensi: infatti per fare la birra e il whisky si usa l'orzo germogliato, e tutte le volte che mettiamo a bagno i legumi prima di cucinarli pratichiamo una pregerminazione. Questo per quanto riguarda i semi. Non dimentichiamoci, infatti, delle gemme che nascono direttamente dalle piante, come gli asparagi e le puntarelle, i germogli di luppolo, molto usati in primavera, o quelli di bambù tanto apprezzati nella tradizione orientale.

Tutto questo, e molto altro, lo scoprirete durante la lettura di questo ricettario. Che già apprezzate i germogli o che ancora non lo facciate, questo libro intende introdurvi al loro mondo saporito e vitale, conducendovi pagina dopo pagina alla scoperta di una dieta biologica e vegetale, con alimenti vivi e freschi succhi di erbe.

Imparerete inoltre a scegliere i semi e a trattarli, ad acquistarli e a conservarli, e precise indicazioni sono fornite per produrre in casa i vostri germogli preferiti, utilizzando il germogliatore, delle semplici vaschette o dei vasi di vetro.

Nella seconda parte del ricettario oltre 100 ricette, illustrate da bellissime foto, vi forniranno idee e combinazioni per mettere in tavola i vostri beniamini nelle più diverse occasioni.

ISBN 88-6681-011-7



9 788866 810117

€ 13,00