

Consigli di utilizzo per il germogliatore:

Questo germogliatore pratico e versatile può essere utilizzato per far germinare la maggior parte dei semi: erba medica, soia, trifoglio, aglio, grano, ravanella e altri ancora.

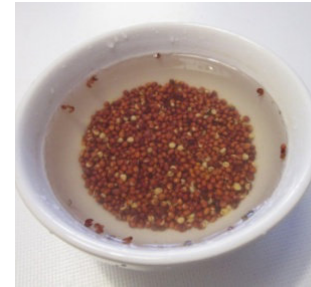
La sua particolarità è quella di rispettare tutte le leggi naturali della germinazione, permettendo ai semi, materia dinamica e vivente, di soddisfare i propri bisogni di acqua, aria e luce.

1)

Mettere due o tre cucchiaini di semi in una tazzina d'acqua. Lasciare a mollo per circa 8-12 ore.

NOTE

Con un cucchiaino, rimescolare l'acqua assicurandosi che tutti i semi vengano completamente bagnati (i semi tendono a formare degli "agglomerati" attorno a bolle d'aria).

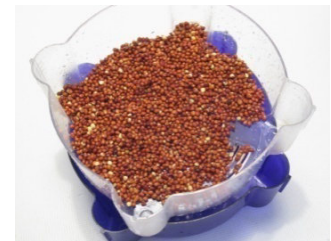


2)

Disporre i semi in un ripiano del germogliatore e sciacquarli sotto l'acqua del rubinetto, idealmente con una doccia.

Per i semi di piccolissime dimensioni, disporre sul fondo la retina di nylon, in modo da impedire che questi cadano attraverso le fessure.

IMPORTANTE: NON disporre nel germogliatore alcun substrato, come ad esempio cotone imbevuto d'acqua: non è necessario, e tenderebbe a far sviluppare le muffe.



3)

Tenere il germogliatore preferibilmente in un locale:

- a temperatura ambiente, tra 18° e 24°C (vedi nota sotto);
- al riparo dalla luce diretta del sole (i germogli hanno bisogno di poca luce – vedi nota sotto);
- al riparo da correnti d'aria (per evitare che perdano umidità rapidamente) e da fonti di calore dirette (fornelli, termosifoni).

NOTE

A temperature superiori ai 25°C (ad esempio in estate), i germogli tendono a seccarsi; questo problema può essere evitato innaffiandoli più spesso (tre o quattro volte al giorno) oppure disponendo un sacchetto di plastica forato sopra il germogliatore, in modo da preservare l'umidità.

I germogli hanno bisogno di poca luce: di fatto, è sufficiente solo un po' di luminosità nell'ultimo giorno di crescita di alcuni germogli, perché le foglie possano sviluppare della clorofilla (nutriente vitale per il nostro organismo).

Alcuni germogli (come le soia) hanno invece bisogno di totale oscurità.



4)

Durante la crescita, sciacquare i semi due o tre volte al giorno sotto il rubinetto (meglio se innaffiandoli con la doccetta), oppure immergendo in acqua l'intero piatto germogliatore.

NOTE Assicurarsi che i semi ricevano ogni volta acqua a sufficienza; poi, lasciar scolare completamente l'acqua dal ripiano germogliatore, scuotendolo per qualche volta: se rimane acqua stagnante, si potrebbero sviluppare muffe.

In poche parole... innaffiare bene, scolare bene!



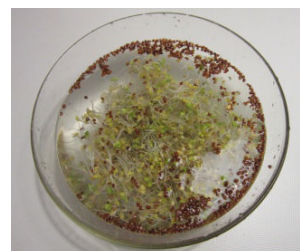
5)

I germogli saranno pronti dopo qualche giorno (da 2 a 10, a seconda dei semi): a questo punto, dopo averli lavati e asciugati per bene, sono pronti al consumo. In alternativa, possono essere conservati nel frigorifero all'interno di un contenitore ermetico, fino ad una settimana.

NOTE

Lavare i germogli in un'ampia bacinella d'acqua: i tegumenti (i gusci dei semi) tenderanno a venire in superficie o a depositarsi sul fondo, e possono così essere rimossi (non è comunque un problema se ne rimangono un po', sono commestibili). Alcuni semi (porro, aglio, cipolla, lenticchia) manterranno invece il tegumento. .

Dopo un'accurata asciugatura, ad esempio con un asciugacapelli o con un panno, i germogli si conserveranno freschissimi in frigorifero, fino ad una settimana.



6)

Dopo ciascun utilizzo, lavare bene il germogliatore con acqua e sapone, avendo cura di rimuovere prima i resti di semi e tegumenti. Di tanto in tanto, può essere opportuno lasciare il germogliatore a mollo con acqua e aceto per una ventina di minuti.

Un'accurata pulizia favorisce l'igiene dei germogli prodotti in casa, e riduce il rischio che possano svilupparsi muffe durante la loro crescita.

Far crescere i germogli è un'attività piacevole e rilassante, che ci permette di portare in casa un pezzo di natura, e di avere accesso ad alimenti freschissimi, sani, nutrienti e saporiti; potrebbe essere necessario qualche tempo per impraticarsi, non esitate a fare le vostre esperienze!

Note particolari per i semi "mucilluginosi" (rucola, crescione, lino, senape, basilico)

Per questi semi, che sviluppano una mucillaggine nel corso della germinazione, va utilizzato il germogliatore in vetro, sempre distribuito da Germogliamo.it.

