

### Consigli di utilizzo del germogliatore in vetro

I semi di alcune specie come la rucola, il crescione, il basilico e la senape, se posti a contatto con l'acqua, producono una mucillagine che svolge un ruolo fondamentale nella loro germinazione. Per far germogliare questi semi occorre uno speciale germogliatore di vetro, studiato appositamente per questo utilizzo. Può comunque essere utilizzato anche con altre varietà quali: erba medica (alfalfa), trifoglio, ravanella, broccolo e molte altre

Seguite le istruzioni riportate di seguito, per ottenere risultati immediati :-)

**1)** Disporre, in una tazzina, un cucchiaino da caffè raso di semi e versarvi dell'acqua; assicurarsi che i semi non formino grumi e che vengano completamente circondati dal liquido. Lasciare in ammollo per il tempo indicato sulla confezione dei semi (una ventina di minuti per basilico, rucola e crescione, dalle 4 alle 12 ore per le altre varietà).



**2)** Versare i semi sulla retina e distribuirli uniformemente su tutta la superficie con le dita o utilizzando un cucchiaino. Per quanto possibile, è necessario che i semi siano correttamente spazati l'uno dall'altro, evitando sovrapposizioni che ne impedirebbero il corretto sviluppo.



**3)** Riempire parzialmente d'acqua la base in vetro, e disporvi sopra la retina coi semi; il livello dell'acqua dovrebbe essere tale da sfiorare la retina stessa, in modo che i semi "sentano" l'umidità e inizino a sviluppare le radici.

NOTA

E' importante che l'acqua non superi il livello della retina: se i semi rimangono costantemente bagnati, sviluppano muffe.

**4)** Tenere il germogliatore al buio (coperto da uno straccio, una scatola o comunque in un pensile della cucina), in un locale a temperatura ambiente, lontano da fonti di calore come fornelli o termosifoni. Dopo 24 ore, spruzzare i semi con un vaporizzatore.

Una volta che i semi sono germogliati, è possibile spostare il germogliatore alla luce (indiretta)

**NOTA**

Una volta che i semi hanno sviluppato la radice, NON versare acqua dall'alto sui germogli, perché questo potrebbe far ammuffire le foglie

**5)** I germogli cresceranno verso l'alto e svilupperanno delle radici che andranno a pescare l'acqua nella base. Quando avranno sviluppato le foglie, sarà possibile disporli in una posizione che riceva maggiore luce: questo farà ingrandire le foglie che prenderanno una colorazione verde intenso, grazie alla formazione di clorofilla.



**6)** I germogli saranno pronti per il consumo dopo 5 o 6 giorni (ravanello, crescione, senape, rucola), 13-17 giorni (basilico),

come indicato anche sulle confezioni dei semi.

Adoperateli per guarnire le vostre preparazioni, tirandoli delicatamente dalla retina; possono essere mangiati tutti interi, incluse le radici.

I germogli che non vengono utilizzati subito possono essere lasciati nel germogliatore ancora per qualche giorno, mentre proseguono il loro sviluppo, lasciando solo un velo d'acqua sul fondo affinché le radici non secchino.



**7)**

Dopo ciascun utilizzo lavare il germogliatore con acqua e sapone, avendo cura di rimuovere i resti di semi e tegumenti, in modo che non vadano a bloccare i fori della retina. Di tanto in tanto, può essere opportuno lasciare la retina 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!