

Roberta Mantellini

Dario Bavicchi

# **I Germogli della Salute**

**Piccolo manuale  
per agricoltori da città**

**bavicchi**

qualità sementiera dal 1896

v. 2.0

© 2002-2004 Bavicchi S.p.a

Via della Valtiera 293 Ponte San Giovanni Perugia

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

Distribuito in abbinamento

con la vendita dei prodotti della linea biologica GEO

*Foto di copertina: Bavicchi spa e Litobm- Calderara di Reno (Bo)*

## Sommario

Introduzione - Leggimi.Txt.....	7
Medicina Tradizionale e Nuove Tendenze dell'Alimentazione .....	9
I Germogli: Integratori Naturali.....	12
2.1    Proteine Vegetali .....	15
2.2    Vitamine.....	16
2.3    Sali Minerali.....	18
2.4    Oligoelementi.....	19
2.5    Clorofilla .....	20
2.6    Enzimi .....	20
Da seme ad insalata in pochi giorni .....	22
3.1    Prima fase: la pre-germinazione.....	22
3.2    Seconda fase: i metodi di germinazione .....	23
3.2.1    Il metodo delle vaschette.....	24
3.2.2    Il metodo dei vasi .....	27
3.2.3    Il metodo del sacchetto di canapa .....	29
3.3    Altri tipi di germogliatori .....	31
3.3.1    Il germogliatore GEO .....	31
3.3.2    Il germogliatore automatico.....	33
3.3.3    Germogliatori in terracotta .....	35
3.4    Considerazioni finali e qualche consiglio.....	36

3.5	Il nemico principale: le muffe .....	38
3.6	Una volta cresciuti .....	40
3.7	In conclusione: qualche numero .....	42
I Principali Germogli .....		44
4.1	I semi di ortaggi .....	45
4.1.1	Broccoli, Cavoli .....	46
4.1.2	Ravanello .....	47
4.1.3	Senape.....	48
4.1.4	Girasole.....	49
4.1.5	Semi di zucca .....	50
4.1.6	Mandorle.....	50
4.1.7	Crescione, Rucola, Lino .....	51
4.1.8	Cipolla, Porro, Aglio.....	52
4.1.9	Finocchio .....	53
4.1.10	Sesamo .....	54
4.1.11	Grano Saraceno .....	55
4.1.12	Basilico .....	56
4.2	I semi di legumi .....	57
4.2.1	Fagiolo Mungo e Adzuki Rosso .....	57
4.2.2	Erba Medica e Trifoglio Rosso.....	59
4.2.3	Fieno greco.....	61
4.2.4	Lenticchie .....	62
4.2.5	Soia .....	63
4.2.6	Ceci, Piselli Verdi.....	64
4.2.7	Arachidi.....	65
4.3	I cereali .....	66
4.3.1	Grano.....	66
4.3.2	Grano duro Kamut .....	67

4.3.3	Segale.....	68
4.3.4	Orzo, Avena e Miglio .....	68
4.3.5	Quinoa .....	69
4.4	Combinazioni di germogli.....	70
4.5	Versatilità dell'uso alimentare .....	71
4.6	Numeri e spicchi .....	71
Il Meraviglioso Mondo dell'Erba di Grano .....		74
5.1	Introduzione.....	74
5.2	Principali Proprietà .....	75
5.3	Principi nutritivi .....	77
5.4	Come crescere l'erba di grano .....	80
5.5	Come usare al meglio l'erba di grano.....	82
5.6	Altre erbe verdi: l'orzo .....	85
5.7	Erba di orzo: valori nutritivi .....	85
5.8	L'azione anti-ossidante che allunga la vita .....	87
5.9	Centrifugati e succhi.....	88
Il Crudo a Tavola .....		91
6.1	Mangiare senza cuocere .....	91
6.2	Colazione .....	93

6.3	Antipasti .....	94
6.4	Zuppe .....	96
6.5	Insalate e verdure .....	97
6.6	Idee per contorni: .....	101
6.7	Dolci .....	102
6.8	Pane con farina di germogli.....	103
	Scegliere i Germogli .....	104
	Ringraziamenti .....	105
	Bibliografia e fonti .....	106
	Tabella riassuntiva dei valori nutritivi .....	109
	Domande e Risposte (F.A.Q.) .....	112
	Aggiornamenti.....	117
	Cosa c'è di nuovo.....	118