

Consigli di utilizzo per il germogliatore a 3 livelli:

Questo germogliatore pratico e versatile può essere utilizzato per far germinare la maggior parte dei semi: erba medica, fieno greco, fagiolo mungo, ravanello, broccolo, cavolo e altri ancora.

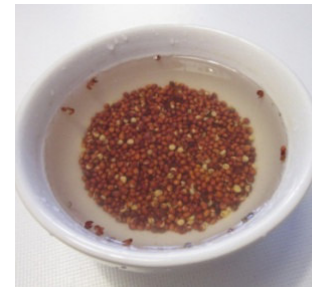
La sua particolarità è quella di rispettare tutte le leggi naturali della germinazione, permettendo ai semi, materia dinamica e vivente, di soddisfare i propri bisogni di acqua, aria e luce.

1)

Mettere due cucchiaini di semi in una tazzina d'acqua. Lasciare a mollo per il tempo indicato sulla confezione.

NOTE

Rimescolare l'acqua rompendo i grumi che si formano, in modo che tutti i semi vengano completamente bagnati.

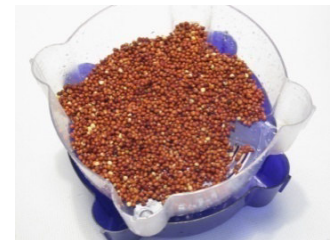


2)

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

Per i semi di piccolissime dimensioni, disporre sul fondo la retina in modo da impedire che cadano attraverso le fessure (potrà essere rimossa dopo un paio di giorni).

NOTE: Non disporre nel germogliatore alcun substrato, come ad esempio cotone imbevuto d'acqua: non è necessario.



3)

Tenere il germogliatore preferibilmente in un locale:

- a temperatura ambiente
- 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

In estate, i germogli tendono a seccarsi se il caldo è eccessivo; questo problema può essere evitato innaffiandoli più spesso (tre 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. 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, oppure immergendo in acqua l'intera vaschetta del germogliatore.

NOTE Assicurarsi di bagnare bene tutti i germogli (non basta usare lo "spruzzino"); poi, lasciar scolare completamente l'acqua.

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



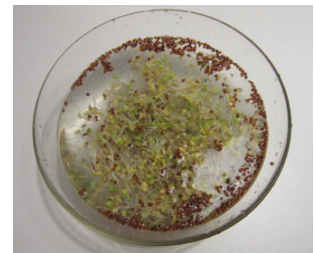
5)

I germogli saranno pronti dopo qualche giorno (da 2 a 10, a seconda della varietà): a questo punto, dopo averli lavati e asciugati per bene, sono pronti al consumo. 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 gusci dei semi ("tegumenti") 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 germogli come il porro e la lenticchia manterranno invece tutti i tegumenti.

Per l'asciugatura, usare un asciugamano o un panno, in modo che i germogli, se tenuti in mano, si sentano appena umidi ma non bagnati.



6)

Dopo ciascun utilizzo, lavare bene il germogliatore con acqua e sapone. Di tanto in tanto, può essere opportuno lasciare il germogliatore a mollo con aceto per un quarto d'ora. Un'accurata pulizia favorisce l'igiene dei germogli prodotti in casa.

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, senape)

Per questi semi, che sviluppano una mucillaggine nel corso della germinazione, si consiglia di utilizzare la GERMOGLIERA, sempre di Germogliamo.

