



Belda Sisso

TUTTI I TIPI DI GERMOGLI



Un gustoso concentrato
di salute sulla vostra tavola



Oltre **50** varietà
di semi da far
germogliare
in casa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Belda Sisso

TUTTI I TIPI DI GERMOGLI

Oltre 50 varietà di semi da
far germogliare in casa

Un gustoso concentrato di
salute sulla vostra tavola

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Belda Sisso

Tutti i tipi di germogli

Titolo originale: *Les graines germées*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2008 Éditions Grancher

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2008 da Éditions Grancher, Groupe Éditorial Piktos, ZI de Bogues, 31750 Escalquens, France.

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2017 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2017 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni

ISBN 978-88-6820-388-7

Crediti foto: © Benjamin Hélon: pagg. 113, 118, 124, 131, 132, 139, 150, 155, 161, 169. Shutterstock: p. 2-3 frank60; p. 8 Piccia Neri; p. 10 Benoit Daoust; p. 14 Gaus Nataliya; p. 20 Milosz_G; p. 32 Ilike; p. 40 NatashaPhoto; p. 52 Oleksandr Lytvynenko; p. 54 rsooll; p. 58 Maks Narodenko; p. 59 Ekaterina Kondratova; p. 62 Olga Miltsova; p. 68 Natasha Breen; p. 72 Vitalina Rybakova; p. 74 Sea Wave; p. 79 Helga Chirk; p. 81 Valentyn Volkov; p. 82 Piccia Neri; p. 86 Igor Palamarchuk; p. 89 Geo-grafika; p. 90 Elena Zajchikova; p. 97 MaraZe; p. 99 Maly Designer; p. 102 zawafoto; p. 171 Mamontova Yulia.

Indice

Prefazione	11
Un po' di storia	15
Introduzione	17
Ecologia.....	21
Salute.....	23
Macro e micronutrienti.....	27
Metodo di germogliazione	41
Le grandi categorie dei germogli	50
Coltivazione e valore nutrizionale dei germogli.....	51
Cereali	51
Legumi.....	64
Frutta e semi oleosi	72
Ortaggi	77
Aromatiche	87
Semi mucilaginosi	93
Liliacee	97
Miscele di germogli e di semi da germogliare	100
Ricette	103

Primavera	105
Latte vegetale	105
Latte di mandorle	106
Farina di mandorle	107
Latte vegetale istantaneo	107
Smoothie (frullati morbidi e densi)	108
Sublime diletto	108
Colazioni energetiche	109
Creme spalmabili e paté	110
Burro di semi di girasole	110
“Caviale” di girasole, ravanello e finocchio	111
Paté di lenticchie rosse	111
Germogli di erba medica e cumino alla mousse di carote	112
Insalata di germogli di grano e di senape	114
Nuvola di ceci	114
“Caviale” di girasole ai pomodori secchi	116
Rubino-giada	117
Cumino germogliato alle carote	119
Insalata di germogli di girasole al tahin	119
Germogli di finocchio e fieno greco con patate	120
Cavoli e carote	121
Quinoa crunchy	121
Germogli di amaranto alle cipolle	122
Estate	123
Insalata di germogli di fieno greco e pomodori	123
Gazpacho energy	124
Peperoni ripieni ai germogli di azuki, trifoglio e porro	125
Taboulé di quinoa germogliata	126
Giovani germogli di basilico con pomodori	127
Pomodori ripieni di germogli di soia, erba medica e crescione	127
Autunno	128
Insalata di indivia con germogli di fieno greco, erba medica, crescione dei prati e senape	128
Spaghetti con germogli di senape, crescione dei prati e lino	129
Insalata di germogli di finocchio e carote	130
Germogli di carote al sedano rapa	133
Verdissimo taboulé	134
Germogli di crescione dei prati e aglio con verdure stufate	135
Inverno	136
Colazione ai germogli di riso e latte di soia	136

Colazione di germogli di grano saraceno e datteri	137
Germogli di frumento con avocado	138
Colazione ai germogli di grano saraceno e coriandolo	140
Fantasia al finocchio	141
Germogli di riso alle noci	142
Germogli di lenticchie e porro con riso	143
Tartara Agathe al pepe nero e rosso	144
Tartara di germogli di girasole e piselli spezzati.....	145
Germogli di daikon con patate dolci	146
Germogli di quinoa con spirulina alle erbe aromatiche	147
Insalata invernale.....	148
Germogli di quinoa e piselli spezzati.....	148
Giovani germogli di rucola con patate	149
Germogli di azuki con quinoa.....	151
Crespella ai germogli di kamut	152
Giovani germogli di senape con patate.....	153
Germogli di porro, senape e aglio con maccheroncini di riso	154
Germogli di carota alla mousse di pastinaca	156
Quadrigermogli al radicchio	157
Germogli di porro, senape e ravanello con avocado	158
Quintetto di germogli con verdura al vapore.....	159
Tartellette alla mousse di avocado.....	160
Pane esseno	162
Galette esseno.....	163
Salse e vinaigrette	164
Base per salse bianche.....	164
Salsa bianca agli anacardi pregermogliati	165
Salsa bianca al tahin	165
Vinaigrette	166
Salsa bianca alle mandorle	166
Vinaigrette dolce-salata	167
Dessert	168
Mousse paradisiaca alle noci.....	168
Delizia di ananas (Lawrence Aboucaya)	169
 Ricetta di bellezza	 170
Bibliografia.....	172
Dove trovare germogli e semi da germogliare?	173



*A Lawrence Aboucaya,
a Joseph Meli,
a Séverine Lemasson
e al mio carissimo amico
Frédéric Eugène Illouz*

L'uomo da solo consuma, inghiotte più carne di quanta ne divorino tutti gli altri animali; egli è dunque il più gran distruttore ed è tale più per abuso che per bisogno. Invece di godere moderatamente dei beni che gli sono offerti, invece di dispensarli con equità, invece di porre rimedio a misura che distrugge, di rinnovare allorché annienta, il ricco si compone la sua gloria nel disperdere, la sua grandezza nel consumare a tavola più sostanze in un giorno di quelle che bisognerebbero per la sussistenza di molte famiglie; egli abusa degli animali e anche degli uomini, tutto il resto dei quali geme nella miseria e si tormenta nella fatica per soddisfare lo smisurato appetito e l'ancora più insaziabile vanità di quest'uomo, che facendo distruggere gli altri per via di stenti, distrugge anche se stesso a forza di eccessi.

— GEORGES LOUIS LECLERC,
conte di Buffon (1707-
1788), *Storia naturale*

Prefazione

Sono particolarmente toccata e davvero lusingata di scrivere la prefazione per questo nuovo libro della mia cara amica Belda. È infatti un grande onore, perché questa straordinaria donna ha già scritto vari splendidi libri che, come questo, sono per il bene del pianeta.

Questo libro vi aprirà gli occhi a una nuova *cucina*, grazie alle sue ricette squisite e semplici da preparare. Avrete l'immensa gioia di scoprire quanto siano deliziosi i germogli e assaporerete il piacere di gustarli.

La maggior parte degli esseri umani non conosce la *vera influenza* dell'alimentazione sulla salute. La nostra salute è il bene più prezioso e ce ne rendiamo conto ahimè quando l'abbiamo persa.

Verso il 1920 l'antropologo Edmond Bordeaux Szekely, svolgendo ricerche negli archivi del Vaticano, ha ritrovato dei vecchi manoscritti del Mar Morto redatti dagli Esseni. Questi manoscritti dimostrano che un'alimentazione a base di germogli esisteva già fin dalla notte dei tempi.

I germogli sono un vero e proprio dono della natura. Rappresentano un concentrato di sostanze nutritive, minerali, vitamine, oligoelementi e aminoacidi necessari al buon funzionamento delle cellule del nostro corpo. Contengono enzimi che permettono una digestione senza fatica, più rapida e più efficiente. I germogli sono inoltre facilmente assimilabili, cosa che aiuta a colmare le nostre carenze alimentari causate dall'alimentazione moderna e industriale, cioè di cattiva qualità. Favoriscono per di più la salvaguardia della vita animale, grazie all'alto tenore di proteine vegetali, di qualità ben superiore a quella delle proteine contenute nella carne. Tuttavia, la cosa più stupefacente è che il valore nutrizionale di un solo, minuscolo germoglio equivale all'apporto nutrizionale totale dell'intera pianta giunta a maturità.

Pertanto, i germogli sono giustamente considerati il più perfetto degli alimenti conosciuti, giacché aumentano le nostre difese immunitarie. D'altronde è per questo che gli Esseni erano chiamati "il popolo dei guaritori". Avevano capito che più alimenti integravano nella loro forma naturale, senza trasformazioni, più ristabilivano la salute. Inoltre, più consumiamo alimenti di qualità, eccezionali fonti di sostanze nutritive, meno fame abbiamo e meno ingrassiamo. È stupefacente constatare con che rapidità il nostro corpo avverta gli effetti di vitalità dei germogli dopo averli

consumati. Per di più, questo alimento crudo non inquina né il pianeta né il corpo umano.

I germogli sono inestimabili, perché aumentano il nostro potenziale energetico ed è stato dimostrato scientificamente che questi alimenti rigenerano la VITA: non solo contribuiscono al mantenimento della salute e della giovinezza, ma permettono soprattutto di ripristinarle. Possiamo dunque affermare che hanno una capacità di autoguarigione!

Ecco perché ho scelto quest'alimentazione come base di ciò che consiglio ai miei pazienti, ma non sono l'unica a conoscerne l'importanza e oggi giorno numerosi sportivi professionisti integrano i germogli nei loro menù.

Per riassumere, un piatto di germogli trasmette parecchia energia, un sicuro apporto nutrizionale e un piacere gustativo che si accompagna al piacere degli occhi... Oggi si impone un ritorno alla natura, alla salute e alla protezione dell'ambiente. Persone di qualunque età, condizione sociale, nazionalità e professione vi si interessano. I germogli, alimento crudo per eccellenza, fanno parte di questa tendenza.

— GENEVIÈVE DORMOY
Naturopata
Autrice di *Et si la santé c'était naturel!* (ed. du Fraysse, 2006)

UN PO' DI STORIA

I germogli fanno parte di ciò che in genere chiamiamo alimentazione viva, basata sul principio del crudivorismo. Nel grande gruppo dei crudivori possiamo distinguere: i granivori (che si nutrono principalmente di chicchi e semi, di preferenza germogliati), i frugivori (che mangiano solo frutta), i sostenitori della dieta istintiva (che non escludono i prodotti animali) e infine i liquidariani, la cui alimentazione vegetariana è sostanzialmente composta da succhi.

Verso la fine degli anni Sessanta, durante la rivoluzione psichedelica, i seguaci delle sostanze psicotrope alla ricerca della conoscenza originaria inseguivano un'alimentazione al tempo stesso sottile, concentrata e spirituale, in sostanza il "cibo degli dei", in armonia con gli elevati stati di coscienza. Si sono quindi rivolti in maniera del tutto naturale ai germogli. Sicuri del loro istinto, li hanno riconosciuti come l'alimento più completo e raffinato. Alla ricerca delle radici storiche, le hanno trovate nei famosi manoscritti del Mar Morto, dove si dice che gli Esseni, una setta ebraica dei tempi biblici, si nutrissero di germogli, da cui il famoso "pane esseno". Quest'alimentazione trasmetteva loro, si racconta, una grande longevità.

Nella stessa epoca del Novecento, dobbiamo alla

dottorressa Ann Wigmore (1909-1994), cofondatrice dell'Hippocrates Health Institute (Stati Uniti), un'importante promozione dei benefici del cibo vivo, che include i germogli e l'erba di grano, grazie ai quali la dottoressa e i suoi pazienti sono "miracolosamente" guariti, secondo la loro testimonianza, da numerose malattie.

All'inizio degli anni Ottanta l'antesignano Joseph Meli, lui stesso curato con i germogli dal dottor Christian Tal Schaller in seguito a un grave incidente, ha messo a punto le vasche di germogliazione (incubatrici). Parallelamente si è cominciato a far germogliare un po' ovunque nel mondo tipi di semi via via più svariati. E questo movimento non cessa di svilupparsi. Nel 2002 Lawrence Aboucaya ha aperto a Parigi il primo negozio, simpaticamente chiamato "Pousse-Pousse",¹ specializzato nella vendita di semi e germogli. Infine, Geneviève Dormoy, che ha scritto la prefazione ed è naturopata, secondo quanto afferma ha guarito se stessa dal cancro con il cibo vivo, detto biogenetico, e in particolare con i germogli, che da allora utilizza per curare le numerose persone affette da malattie dichiarate "incurabili".

Questi pochi che ho citato ovviamente non rendono conto in tutto e per tutto dell'insieme, molto numeroso, di coloro che a vario titolo hanno contribuito a sviluppare l'impiego dei germogli nel mondo.

1 Letteralmente "spunta-spunta", in francese è anche il vocabolo che indica il riscìo (n.d.t.).

Introduzione

Germogliare è facile e divertente

La buona salute di coloro che seguono un'alimentazione sostanzialmente crudista si osserva in una pelle radiosa, uno sguardo limpido e una chioma lucente. Grazie all'alimentazione viva constatiamo fin dall'inizio un buon transito intestinale, minor stanchezza, eliminazione dei grassi superflui e delle tossine accumulate attraverso il consumo di prodotti dell'industria alimentare, che ci avvelena certamente tutti, ma anche la natura. Meglio di qualunque argomento, ciascuno può provarci alimentandosi per una settimana con i germogli, prima di tornare alle proprie abitudini alimentari. Ricordiamoci sempre che la chiave della salute passa attraverso la conoscenza di ciò che mangiamo.

La germogliazione è il processo mediante il quale un seme dà vita a una nuova pianta. Posto in condizioni di umidità e assenza di luce, il seme diventa ricettacolo di reazioni chimiche, tra cui la più importante è la sintesi

degli enzimi. I suoi glucidi, lipidi e protidi diventano più digeribili e nel contempo aumentano le vitamine. Vedere giorno dopo giorno i semi spuntare, germogliare nella cucina dove abbiamo collocato i germogliatori è una gioia e rappresenta una costante riserva di vitamine fresche, equilibrate e naturali. In questa pratica c'è qualcosa di tranquillo, di armonioso, di elegante e raffinato. La germogliazione richiede poco spazio, è adatta a qualunque latitudine e stagione... e può persino essere presa in considerazione su un'astronave! Sì, possiamo andare molto lontano con poco.

Oltre alla moltiplicazione del valore nutrizionale dei semi, la germogliazione produce sostanze nutritive assenti nel seme secco, per esempio la vitamina C. I germogli sono adatti a tutti e migliorano qualunque alimentazione vegetariana o carnea. È possibile decorare la cucina costellandola di microgiardini; la stanza vibrerà di vita in gestazione, di vita che si schiude, facendoci percepire la magia della trasmutazione biologica, come spiega C. Louis Kervran, il quale dimostra per esempio la formazione del calcio ad opera di una pianta posta a germogliare in un ambiente privo dello stesso minerale (*Trasmutazioni biologiche e fisica moderna*, Giannone, 1992). È possibile consumare sotto forma di germogli praticamente tutti i semi. Nutrienti e molto digeribili, ci proteggono dall'intossicazione legata all'uso eccessivo di prodotti chimici in ogni fase

dell'industria agroalimentare. I legumi come fagioli, piselli o ceci possono provocare gonfiore e flatulenze, cosa che non accade quando sono germogliati. Aggiungiamo che si tratta di uno stile alimentare relativamente poco costoso, tanto più che il rapporto quantitativo e qualitativo tra il seme secco e quello germogliato va dalle 10 alle 100 volte di più. Inoltre, i germogli sono sempre freschi e disponibili in qualunque momento, semplici da preparare. In tramezzini, insalate, verdura cruda, frittate, minestre o pasta, con la carne e il pesce, incorporati a diverse ricette, i germogli nutrono, colmano le carenze, sono l'alimento vivo per eccellenza. Osserviamo infine che si combinano alla perfezione tra loro, essendo il sapore il criterio finale.