come preparo i semi germinati
Scritto da matteopiazzi - 05/11/2012 15:00

COME PREPARARE I SEMI GERMINATI SECONDO MANUALE!
Il testo non è per nulla casuale,ovvero quanto sotto riportato è la sintesi di un testo di ornitologia!
Ognuno di noi avrà la propria ricetta per quantità e varietà dei semi usati,ma questo è totalmente irrilevante sulle norme igeniche che vengono consigliate!
Innanzitutto bisogna procurarsi un contenitore idoneo e pratico,io mi trovo benissimo con una contenitore per cottura a vapore in microonde di verdure!!
Sembra chissà quale diavoleria,ma si trova negli ipermercati reparto pentole contenitori ecce cc.
Costa circa 7/9 euro dipende un po' anche dalle dimensioni
Lo riconoscete in quanto è totalmente in plastica da microonde,composto di 3 pezzi,ovvero:contenitore,coperchio,colino(molto fine,trattiene alla perfezione il niger).
Io poi faccio cosi:
lavo nel colino i semi sotto acqua corrente,togliendo polveri e sporco grossolano.
Riempio il contenitore di acqua e disinfettante tipo steramina g(dosi riportate sull etichetta)
Immergo il colino con i semi lavati per 2 ore!
Poi dopo 2 ore butto la soluzione disinfettante,lavo i semi in acqua corrente(il colino qui è fantasticamente comodo)e continuo l immersione totale dei semi in sola acqua per 24 ore!sostituendo l acqua ogni 6/8 ore!
Trascorse le 24 ore, scolo i semi e li lavo in acqua corrente ogni 6/8 ore fino a germinazione desiderata.

Ovvero ce chi preferisce usarli appena spunta il peduncolo,chi vuole un germoglio bello lungo ecce cc…
Io di solito faccio entrambe le cose,ovvero:parto con una dose doppia di semi,la prima parte la uso dopo 24 ore di germinazione,la seconda dopo 48.quindi tot 2/3 gg
Prima di servirli bagno in acqua e amuchina in dosaggio come da confezione(come se fossero verdure)per circa 15 minuti,sciaquati sotto il rubinetto,sgocciolati e poi via PRONTI!
Secondo manuale la quantita che dopo 6 ore non è stata consumata va rimossa!!
Io con questo sistema non ho mai avuto il ben che minimo problema anzi!!!!solo tanti benefici..
Poi letto cosi sembra un mezzo lavoro,ma in realta sono tutti gesti da pochi secondi..ci metto molto di piu a fare frittatine con guscio ecc ecc.
Io durante la PREPARAZIONE e poi durante le cove li uso da anni..
forse ho scritto cose banali forse le sapevate gia..

==========

Re:come preparo i semi germinati
Scritto da andreaferraris - 05/11/2012 18:01

No Matteo,è una tecnica molto pratica quella della vaschetta pe micronde! Io anni fà mi adoperavo del germinatoio della Quiko,ed ora che l ho perso mi hai dato un ottima dritta.In commercio questo germinatoio cosata circa 16 euri contro 7/9,quindi ritengo che il costo poca spesa massima resa sia più conveniente.Grazie dell informazione,sperando che il tuo post sia utile come lo è stato a mè.A.F

==========

Re:come preparo i semi germinati
Scritto da Stefano - 09/11/2012 14:34

---

ottimo procedimento!!! una solo controidicazione.... rispettare i tempi e non tutti purtroppo hanno il tempo di cambiare l'acqua ogni 6/8 ore!!

I germinati sono l'unico integratore all'alimentazione ordinaria che non ho mai fornito, non avendo il tempo per poterli preparare a dovere, ho sempre evitato!!

In commercio però ci sono germinatoi automatici ed elettronici, ma mi chiedo se vale la pena spendere cifre che si aggirano intorno al migliaio di euro per un'attrezzo simile??!!

;)

==========

Re:come preparo i semi germinati
Scritto da matteopiazzi - 19/11/2012 01:05

---

beh un migliaio di euro è una cifra che non spenderei mai mai mai...
pero a mio avviso i semi germinati fanno la differenza in preparazione..
hanno un appetibilità enorme,cosi senza volere si mangiano un sacco di proteine e molte altre cosine volutamente nascoste nel mix!tipo carotenoidi,vitamine,usando l olio di semi cuore anche un sacco di vit e senza usare medicinali,ecc ecc ecc

==========

Re:come preparo i semi germinati
Scritto da massimoeusebi - 19/11/2012 21:43

Se ne è sempre sentito parlare bene dei germinati,non penso ci siano dei dubbi,il problema sono le muffe e il tempo che ci si impiega.
Se avessi del tempo in più io li userei senza tanti problemi,esistono rimedi contro le muffe,anche se non sono afferrato in materia.

==========