

# I germogli – l'alimentazione “viva” per eccellenza.

Negli ultimi cinquanta anni l'agricoltura ha subito una serie di pesanti variazioni. Per cercare di aumentare la produzione, molti agricoltori non hanno più fatto riposare i campi e hanno smesso di praticare la rotazione delle colture sullo stesso terreno. Hanno utilizzato fertilizzanti chimici anziché naturali, hanno adottato specie sempre più selezionate, ma più delicate, utilizzato conservanti, per potere ammassare i prodotti in eccedenza in celle frigorifere, utilizzando i prodotti molti mesi dopo il loro raccolto. La coltivazione in serra si è sempre più diffusa, al fine di avere tutto l'anno sulla tavola anche i prodotti fuori stagione. Molte qualità di frutti e verdure, sono scomparse, perché avevano un rendimento produttivo scarso. Credendo di migliorare la produttività, si sono praticate arature sempre più profonde e si è fatto uso massiccio di diserbanti. Le variazioni climatiche, inoltre, hanno contribuito all'inacidimento e alla desertificazione di molti terreni. La conseguenza di tutto questo è che nell'attuale frutta e verdura i nutrienti e le vitamine sono diminuiti di almeno il 30% rispetto ai prodotti degli anni quaranta.

Per rimediare a queste mancanze l'industria chimica ha studiato una serie di sostanze chiamate “integratori” che vanno molto di moda. Negli anni passati ci siamo illusi di poter ottenere lo stesso effetto protettivo con dosi farmacologiche di diverse vitamine, ma è impensabile che due o tre sostanze, tra le migliaia contenute in frutta e verdura, possano da sole offrire la stessa protezione dell'insieme, non solo: si è visto che a volte i cocktail di vitamine e minerali (ottenuti con la chimica di sintesi) possono fare più male che bene.

Tornando ai sistemi naturali, oggi la risorsa più efficace e sicura per integrare i nostri cibi con nutrienti non dannosi è quella di assumere giornalmente cibi biologici, freschi e crudi, quindi “vivi”. Vi sono molti studi sui **cibi crudi**. Fra i più importanti quelli del dottor Max Bircher-Benner nel 1900, del dottor Oscar Montanari nel 1912, della dottoressa Johanna Brandt (**Ampeloterapia**) nel 1928, della dottoressa Kristine Nolvi nel 1946 e quelli dell'ingegnere francese A. Simoneton pubblicati nel 1949: "*radiations des aliments*". Sono da ricordare le regole tratte dal *Vangelo esseno della pace* del III secolo d. C. relative all'alimentazione crudista. Da citare anche le sperimentazioni e gli studi, sull'**alimentazione crudista** e prevalentemente **vegana** - per curare **malattie degenerative** e **ritardare l'invecchiamento**, del dottor John Harvey Kellogg (1852 - 1943 Michigan Usa), "l'attuale alimentazione è errata perché il cibo è prevalentemente cotto e contiene poche fibre", grande ricercatore e sperimentatore il prof Arnold Ehret (1866 Friburgo - 1922 morte accidentale negli Usa) che, nel 1906, con il suo **Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco**, aveva individuato in frutta e verdura l'alimentazione ideale per gli umani, e nel digiuno la terapia depurativa più efficace, di Mohandas K. Gandhi, (1888 - 1948 India) - *Regime e riforma alimentare* "Per liberarsi di una malattia occorre sopprimere l'uso del fuoco nella preparazione del pasto", delle inglesi Leslie e Susannah Kenton - *Raw energy (Energia cruda)* 1984, della dottoressa Ann Wigmore - fondatrice dell'Hippocrates Health Institute, (centrifugati di erba di grano - 20 amminoacidi, di cui 8 essenziali, e vitamina B12, per la cura dell'anemia e centrifugati di erba di orzo - contenente Super Ossido Dismutase SOD, sostanza anti-ossidante che previene l'invecchiamento. - "The wheatgrass book" 1985), del medico statunitense W. Kollath, degli svedesi Are e Ebba Waerland, del medico danese Mikkel Hindhede, dei medici tedeschi Otto Buchinger e M. U. Bruker e del medico statunitense Paavo Airola. Ultimo, in ordine di tempo, lo chef degli attori di Hollywood - Aris Latham - che, da 28 anni, pratica con grande successo la **cucina crudista** "Se uccidi il cibo con una cottura a temperature troppo elevate, allora il cibo ti ucciderà lentamente e dolorosamente".

I **cibi "vivi"** per eccellenza sono i **germogli**. Oltre a quelli di soia (i meno buoni fra tutti, anche se i più conosciuti), ci sono oltre quaranta tipi di germogli, tutti nutrienti, alcuni dei quali gustosissimi, appetitosi, allegri, colorati e belli (da presentare in tavola, per la gioia degli occhi e del palato). **Mangiare germogli quotidianamente** vuol dire fare un pieno di nutrienti di ogni genere. Il loro contenuto è costituito da: **proteine vegetali** che sono facilmente biodisponibili in quanto già scisse nei loro elementi di base: gli amminoacidi, (le proteine animali, invece, oltre ad essere cibi morti per eccellenza, contengono grassi saturi, responsabili del colesterolo), **vitamine** (indispensabili per l'assorbimento degli amminoacidi. Sono presenti tutti i tipi di vitamine, compresa la B12, utile nel caso di anemia), **sali minerali** (indispensabili per una corretta attività metabolica), **oligoelementi** (fondamentali per la sintesi delle vitamine), **clorofilla** (stimola la circolazione sanguigna e favorisce la formazione dei globuli rossi), **enzimi** (più ne introduciamo dall'esterno e minore è il consumo di quelli interni. Il consumo degli enzimi interni porta all'invecchiamento precoce. L'organismo umano non è altro che un insieme di milioni di reazioni enzimatiche che permettono alle nostre cellule di

funzionare. La qualità e la durata della nostra vita è direttamente proporzionali alla quantità di enzimi disponibili nel nostro corpo). Ecco alcune caratteristiche di alcuni germogli: **alfalfa o erba medica**, è consigliata ai pazienti anziani, ai bambini, ai convalescenti e agli sportivi che devono affrontare degli sforzi in quanto sono gli unici germogli che contengono tutti gli amminoacidi essenziali e molti non essenziali. Il **fieno greco** è molto utilizzato dalle persone che hanno una cattiva circolazione del sangue, dagli atleti che vogliono migliorare l'ossigenazione del loro sangue senza utilizzare prodotti sintetici proibiti. Le **lenticchie** sono ricchissime di ferro in forma molto assimilabile e sono estremamente indicate nella dieta di persone con problemi di carenza di questo indispensabile minerale.

Oggi, per farli "nascere" in casa, esistono dei germogliatori elettronici in grado di fare tutto da soli, basta caricarli con i vari tipi di semi e la germogliazione si svolge automaticamente. Mangiare germogli quotidianamente, vuole dire fare un pieno di vitamine, sali minerali e nutrienti di ogni genere, difficilmente riscontrabili in altri cibi, il tutto in modo rigorosamente naturale (Ann Wigmore - The sprouting book 1986).

Questi germogliatori si possono acquistare all'Avi di Milano o ordinare contattando il sito [www.vegetariani.it](http://www.vegetariani.it)

*René Andreani*