



Germenii:

mâncarea miraculoasă

Ghidul complet
pentru germinarea semințelor

BENEFICA





Cuprins

INTRODUCERE	15
Mi-am recâștigat sănătatea cu această mâncare	16
Grădina încăpătoare din propriul meu apartament	17
Protejezi mediul înconjurător	17
Cea mai economică și hrănitoare mâncare din lume	18
O investiție mică	20
Agricultura de mâine este aici chiar acum	21
10 motive ca să începi să germinezi semințe!.....	22
GERMINEAZĂ!	25
În căutarea soarelui. Germinarea verticală – metoda preferată	25
De ce nu se folosesc borcane	27
Avantajele unui germinator vertical	29
Creează-ți propriul germinator	29
Cinci pași pentru o creștere perfectă!	30
Cum să speli semințele și coșurile	30
Înmuierea semințelor.....	31
Cum să clătești	31
Trei metode de clătire.....	32
Cum să scurgi	34
Cum să-ți culegi recolta	34
Când să-ți culegi recolta	36
Numărul zilelor până la maturitate	36
Momentul recoltelor pentru germenii bogați în clorofilă	36
Ce semințe să cultivi	37
Ce semințe – ce mărime – cât de multe	37
Echipament profesionist și modern pentru germinarea în casă	38



Cum să-ți pregătești eficient grădina din bucătărie	39
Cortul-seră	40
Construiește-ți propriul raft cu seră	43
Argumentele pro și contra privind folosirea coșurilor pentru germinatoare	44
Povestea din interior, spusă de Sproutman	45
Curățarea și păstrarea vaselor pentru germinare	46
Cum să îndepărtezi rădăcinile și radiculele	48
Grădinăritul hidroponic (fără pământ) <i>versus</i> cultivarea în pământ	49
CREȘTEREA GRĂUNTELOR ȘI A LEGUMINOASELOR.	
CUM SĂ FOLOSEȘTI UN SAC PENTRU GERMINAT	53
De ce un sac pentru germinat	53
Despre materiale	54
O lecție de istorie a germinării	55
Elementele de bază	56
Spălarea semințelor	56
Pregătirea sacului pentru germinat	57
Înmuierea semințelor	57
Clătirea	57
Masajul germeților	58
Arta scurgerii apei	58
Natura face restul	58
Cât de multe semințe?	59
Lumina	59
Cele mai bune semințe pentru sacul pentru germinat	60
Combinatii potrivite	62
Tehnica sacului-mamă, prin care poți economisi timp	62
Cum să cureți un sac pentru germinat	63
Când să-ți sterilizezi sacul pentru germinat	64
Sacul de germinat pentru semințele gelatinoase	65
Alte întrebări ale sacului de germinat	65
DUPĂ CE AU CRESCUT	67
Speranța de viață	67
Păstrarea în frigider	67



Cum clătești germeii atunci când sunt ținuți în frigider	69
Despre lumină	71
Curățarea semințelor de coji	73
Curățarea germeilor bolnavi	74
Teama de mucegai	75
Apa oxigenată pentru prevenirea apariției mucegaiului	77
Cum să aplici H ₂ O ₂ pe germeni	78
SEMINȚELE	81
Caracteristicile semințelor. Gustul și perioadele de creștere	81
<i>Floarea-soarelui</i>	82
<i>Ridichea</i>	82
<i>Varza</i>	82
<i>Lucerna</i>	83
<i>Trifoiul roșu</i>	83
<i>Trifoiul purpuriu</i>	84
<i>Hrișca</i>	84
<i>Usturoiul și ceapa – stadiul de arpagic</i>	85
<i>Mazărea roșie chinezească</i>	85
<i>Grâul egiptean kamut</i>	85
<i>Grâul alb moale</i>	85
<i>Semințe decojite „argintii” de floarea-soarelui</i>	86
<i>Lintea și mazărea verde</i>	86
<i>Orzul pentru germinat</i>	86
<i>Mung și adzuki</i>	87
<i>Cimbrișorul</i>	87
<i>Iarba de grâu</i>	87
<i>Semințele gelatinoase</i>	87
<i>Creșterea usturoiului și a cepei</i>	88
<i>Mazărea roșie chinezească</i>	89
<i>Chimenul dulce</i>	90
<i>Boabele de mung sunt gazate!</i>	91
Obținerea semințelor organice	92
<i>Valoarea produselor organice</i>	92
<i>Metode și definiție</i>	93



<i>Natural versus organic</i>	94
<i>Semințele pentru germinat sunt diferite?</i>	95
<i>Caracteristicile semințelor bune pentru germinat</i>	96
Depozitarea semințelor	96
<i>Piramidele</i>	96
<i>Depozitarea în borcane</i>	97
<i>Pungile de plastic, recipientele și celofanul</i>	97
<i>Dioxidul de carbon în stare solidă</i>	98
<i>Insectele</i>	98
<i>Soluțiile netoxice</i>	99
<i>Îngheață-le!</i>	100
<i>Sensibilitatea semințelor la temperatură și depozitare</i>	101
Kamut: grâul egiptean	102
<i>Valoarea nutritivă a kamutului versus grâul comun (6)</i>	103
Quinoa: o grâă cunoscută încă din Antichitate	104
<i>Conținutul de diverse minerale la anumite grăunțe (8)</i>	105
<i>Quinoa versus alte grăunțe (7)</i>	106
Denumirea latină a semințelor pentru germinat	106
Privește-i cum cresc!	107
Semințele sunt ingredientul tău cel mai important	108
NUTRIȚIA	109
Lucerna	109
Trifoiul	111
Cimbrișorul	112
Broccoli și varza	114
Ridichea	115
Muștarul	116
Floarea-soarelui	117
<i>Elementele nutritive ale semințelor organice de floarea-soarelui</i>	118
Mazărea verde	118
Linteă, mungul, adzuki-ul, mazărea roșie chinezească și năutul	119



Soia	120
Usturoiul	121
Miracolul germinării	123
Proteinele	124
<i>Conținutul de proteine al germenilor și al altor</i> <i>mâncăruri vegetariene</i>	125
<i>Comparație în ceea ce privește proteinele, la salată</i> <i>și germeni</i>	126
<i>Conținutul de aminoacizi al germenilor de grâu</i> <i>și ovăz</i>	127
<i>Proteinele – comparație între germeții uscați și</i> <i>mâncărurile obișnuite</i>	127
Mineralele	128
<i>Cantitatea de minerale din semințele de lucernă,</i> <i>germeții de lucernă și salata obișnuită</i>	128
<i>Conținutul de minerale al germenilor și al semințelor</i>	129
<i>Conținutul de minerale al leguminoaselor proaspăt</i> <i>germinate comparativ cu alte mâncăruri vegetariene</i>	130
Vitaminele	131
<i>Conținutul de vitamine al germenilor și al altor</i> <i>mâncăruri vegetariene</i>	131
<i>Comparație între elementele nutritive selectate la</i> <i>germeții de lucernă și ridiche versus lapte integral</i> <i>și ou crud</i>	132
<i>Comparație între elementele nutritive selectate la germeții</i> <i>de linte, mung și mazăre verde versus lapte integral</i> <i>și cartof copt</i>	133
Germeții înseamnă mai mult decât elementele nutritive!	134
<i>Valoarea energetică a germenilor și a altor mâncăruri</i> <i>vegetariene</i>	136
<i>Conținutul nutritiv al germenilor de lucernă și ridiche</i> <i>versus salată iceberg și spanac din Noua Zeelandă</i>	137
<i>Germeții de ridiche versus ridiche matură</i>	138
<i>Conținutul nutritiv al semințelor germinate versus</i> <i>semințe sau legume negerminate</i>	139
Chiar și cei de la NASA știu	139



Despre datele prezentate	140
Digerarea leguminoaselor germinate.	
A găti sau a nu găti?	141
Toxinele naturale din leguminoase nu sunt motiv de alarmare	144
Toxinele naturale cauzează cancerul?	145
Comparație între germeții din leguminoase și germeții din verdețuri – o mare diferență	147
Toxinele naturale nu reprezintă o amenințare recentă	151
Antioxidanții și substanțele anticancerigene	153
Acum despre adevărații factori cancerigeni	157
Știință sau adevăr?	158
<i>Caracterul senzațional greșit direcționat</i>	160
<i>Germeții de broccoli previn cancerul</i>	161
PĂMÂNTUL ȘI APA	163
Pesticidele – în sfârșit, începutul sfârșitului	163
Legal nu înseamnă sigur	164
Slavă Domnului pentru plăcinta cu mere	165
Un scurt glosar al celor mai periculoase 12 chimicale folosite în agricultură	166
Alimente ale căror mostre conțineau cel mai mare procentaj de reziduuri de pesticide	167
Ce poți să faci?	167
Apă pură pentru tine și pentru plantele tale	168
<i>Apă pură este dreptul tău din naștere</i>	168
<i>Folosirea apei pure pentru clătirea germeților</i>	168
<i>Refolosirea apei de clătire</i>	169
Apă distilată și germeții	170
Cum să folosești un dispozitiv de purificare a apei	170
Poluanții	171
<i>Purificatorii mecanici</i>	172
<i>Aparatele de distilat</i>	173
Compostul	177
<i>Dezvoltă-ți un simț al humusului!</i>	177
<i>Cum și ce să transformăm în compost</i>	177
<i>Aerul, temperatura și umezeala</i>	179
<i>Construirea unui aparat de produs compost</i>	179



Compostul pentru iarnă	179
Este organic	180
GERMINATORUL ASEZONAT	183
Cum să crești fără pământ hrișca, semințele de floarea-soarelui și iarba de grâu	183
<i>Cum să începi</i>	184
<i>Cum să cultivi hrișcă, semințe de floarea-soarelui și iarba de grâu</i>	185
<i>Cum să scapi de coji</i>	186
<i>Cum să folosești iarba de grâu</i>	187
<i>Curățarea și întreținerea</i>	188
Combinatii interesante	188
<i>Lucernă + cimbrisor + trifoi roșu</i>	189
<i>Varză + gulie + muștar</i>	189
<i>Ridichea</i>	190
<i>Patru combinații cu ridiche</i>	190
Varecul lichid. Cel mai bun fertilizator din natură	191
<i>Cum să folosești varecul lichid</i>	192
<i>Și pentru plantele de casă</i>	192
<i>Depozitarea varecului</i>	192
<i>Beneficii</i>	192
<i>Analiza unei mese compuse din varec</i>	193
Germinarea semințelor gelatinoase	194
<i>Chia, cresson, psyllium, in</i>	194
<i>Metoda integrării coșului</i>	194
<i>Amestecarea semințelor gelatinoase cu cele obișnuite</i>	194
<i>Metoda de sus în jos</i>	195
<i>Metoda sacului pentru germinat</i>	195
<i>Beneficiile inului pentru sănătate</i>	196
Alte metode de germinare	196
<i>Metoda sitei</i>	197
<i>Despre sitele din aluminiu</i>	197
<i>Metoda tăvii</i>	198
Germinatoarele din comerț	200
Germinatoarele automate	200
ESTE SIGUR SĂ MĂNÂNCI GERMENI?	203
Rata apariției salmonelei în germeni îi transformă în cea mai sigură mâncare	203



CELE MAI NOI VEȘTI DESPRE GERMEȚI	207
Antioxidanții ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire	207
Germeții de lucernă și prevenirea simptomelor specifice menopauzei, a osteoporozei, cancerului și bolilor de inimă	208
Colesterol mare	209
 ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI CU SPECIALISTUL ÎN GERMINARE	 211
 RECAPITULARE. FOLOSIREA UNUI GERMINATOR VERTICAL	 221
Ce semințe să germezi	221
Înmuierea și scurgerea	221
Clătirea	222
<i>Sera</i>	222
<i>Lumina</i>	222
<i>Recoltarea</i>	222
<i>Depozitarea</i>	222
<i>Curățarea</i>	223
<i>Recolta</i>	223
<i>Sacul pentru germinat</i>	223
<i>Tabelul de germeți al specialistului în germinare</i>	224
 JURĂMÂNTUL GERMEȚILOR	 227
 MISIUNEA DE IDENTIFICARE A GERMEȚILOR	 229
 RESURSE	 233
 BIBLIOGRAFIE	 241
 INDEX	 249



Introducere

*Când dinții tăi zdrobesc un măr, spune-i în inima ta:
semințele tale vor trăi în trupul meu. Mugurii tăi de mâine
vor înmuguri în inima mea, mireasma ta va fi respirația mea
și împreună ne vom bucura de-a lungul tuturor
anotimpurilor.*

– Kahlil Gibran

Nu toți putem fi grădinari. Dar cu toții mâncăm. În principiu, dacă nu-ți cultivi singur hrana, cineva trebuie să o facă pentru tine. Nu este neapărat un lucru rău, dar, în realitate, noi suntem cei care pierdem. Un drum până la supermarket demonstrează acest lucru. Salata este lipsită parcă de viață, iar spanacul se ofilește și este negru pe margini. Nu îndrăznești să mănânci fructele de teama fertilizatorilor, a pesticidelor și a altor lucruri asemănătoare. Mâncăm o cantitate din ce în ce mai mică din cele mai sănătoase alimente de pe planetă – fructele și legumele proaspete. Unde sunt ele, de fapt? Pe cele mai multe le vei găsi în sectorul dedicat conservelor. Nu este de mirare că cei mici cresc fără să le placă legumele. O alternativă ar fi să îți faci cumpărăturile din magazinele cu mâncare sănătoasă. Dar produsele organice costă câteodată mai mult decât vrei să cheltuiești – și asta dacă reușești



să le găsești. Din păcate, nu trăim cu toți în sudul Californiei și nu avem toți timpul sau mijloacele ca să ne ocupăm de grădinărit.

În acest moment poate fi luat în calcul grădinăritul de apartament. În fiecare săptămână, în bucătăria ta poate crește o nouă recoltă de legume proaspete. Nu trebuie să cumperi unelte, nu trebuie să faci mari investiții în echipamente de grădină și nici să-ți faci griji din pricina insectelor și a mizeriei. Un kilogram de salată ocupă cam trei centimetri de spațiu pe raft și are nevoie de un singur minut de îngrijire pe zi. Tu doar sapi și pui semințele. Iluminatul nu este o problemă – pentru că lumina normală a zilei este suficientă. Pentru un efort atât de mic, rezultatele sunt spectaculoase – 30 de varietăți delicioase de legume de casă proaspete și nutritive, suficient cât să hrănească întreaga familie!

Mi-am recâștigat sănătatea cu această mâncare

Am trecut peste lupta de o viață cu alergiile și astmul restructurându-mi dieta. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să elimin produsele cu chimicale pe care le aduceam acasă de la supermarket. Cum este posibil ca unei persoane să-i meargă bine dacă mâncarea pe care o consumă conține ingrediente invizibile ca DDT, EDB, Aldicarb și Chlordane? Și, mai mult decât atât, nu este vorba de nici un fel de nutriție. Tehnicile specifice agriculturii în masă scot mineralele din pământ și pun în loc fertilizatori sintetici și hormoni. De exemplu, zincul nu mai este prezent în mod corespunzător în dieta americanilor. Prin urmare, bărbații din SUA prezintă cea mai ridicată incidență de cancer de prostată sau alte boli grave. Indiferent de vitaminele pe care le-ar avea aceste legume, numărul lor este micșorat din ce în ce mai mult cu fiecare zi în care stau ofilite pe rafturile magazinelor. Dacă ai avea de ales, ai mânca în mod regulat hrană cultivată la 5.000 de kilometri de locuința ta?



Grădina încăpătoare din propriul meu apartament

De când m-am mutat la bloc, într-un apartament, am învățat să mă ocup de grădinăritul de interior. În scurt timp, mâncam la cină *varză chinezească, trifoi purpuriu succulent, floarea-soarelui, salată de hrișcă, ridiche roșie cu gust iute, napi minunați sau mazăre verde dulce* – aveam atât de multe legume încât îmi hrăneam toți prietenii. Aceste verdețuri tinere erau atât de proaspete și frumoase, cu aroma și culoarea lor, că aproape le puteai simți vitaminele! Să nu ai nici un fel de îndoială. Acea vitalitate este asimilată de *tine* – sub forma enzimelor vii, a vitaminelor, a aminoacizilor, a mineralelor, a ARN-ului, a ADN-ului, a oxigenului și a altor elemente secrete pe care doar natura le cunoaște. Nu poți regăsi într-o pastilă acea calitate a nutriției și nici nu o poți cumpăra!

Protejezi mediul înconjurător

Dacă ai o grădină în propria locuință, îți reduci în mod efectiv dependența de sursele îndepărtate de hrană, energie și tehnologie. Să nu crezi că efectul de seră este ceva care există doar în ziare. Încălzirea globală, poluarea aerului, revărsările de petrol și ploaia acidă ne afectează sănătatea și amenință în mod direct calitatea și disponibilitatea hranei. Seceta, inundațiile, valurile de căldură sau înghețul provoacă creșterea prețului alimentelor, exact așa cum face și prețul benzinei, care este necesară pentru transportul hranei. Sistemul nostru extrem de industrializat de fabricare a alimentelor, aduse de la distanță, importate, pline de chimicale, fertilizate în mod sintetic și procesate artificial trebuie să fie eliminat. Fie îl schimbăm noi, fie ne va schimba el pe noi. Dar ce putem face în legătură cu asta? Din fericire, nu suntem încă complet dependenți de industria agricolă. Poți lua măsuri ca



să îți faci provizii. Grădinăritul de interior este rezolvarea la această problemă. Este mai simplu decât crezi.

Cât de ușor este? Semințele fac toată treaba. Singura ta sarcină este să le uzi un minut în fiecare zi (30 de secunde dimineața, 30 de secunde seara). Nu ai buruieni de tăiat, boli de prevenit; nu există insecte și nici pământ. Ia mai puțin timp decât să stai la coadă la magazin. Doar 5 linguri de semințe, care costă foarte puțin, produc o recoltă de un kilogram de verdețuri germinate. Unde altundeva poți găsi o sursă comparabilă de hrană proaspătă și nutritivă la acel preț? Fie că locuiești într-o mare metropolă, la etajul 30 sau în Alaska, fie că este ianuarie sau iulie, poți avea mâncare proaspătă la dispoziție tot anul.

Cea mai economică și hrănitoare mâncare din lume

Semințele pot fi depozitate în siguranță timp de mai mulți ani. Deci, anul viitor, când prețul spanacului crește, nu trebuie să-ți faci griji. Vei plăti o sumă infimă pentru verdețurile sau floarea-soarelui crescute organic (au mai multe proteine decât spanacul) și la fel de puțin pentru verdețurile de lucernă (au mai multă clorofilă și mai multe minerale decât pătrunjelul).

Un kilogram de germeni oferă avantajul nutritiv combinat a mii de plante tinere. Biologii ne spun că, în primele 5-10 zile, plantele tinere ajung la densitatea nutritivă maximă. Cu alte cuvinte, sunt mai hrănitoare decât în orice alt moment al creșterii lor. Acești pui sunt literalmente plini de enzime, vitamine, proteine și minerale care se multiplică rapid și care sunt necesare pentru dezvoltarea legumei mature. Doar vitaminele din grupul B cresc de la 300% la 1.500% în doar 3-6 zile. Amidonul complex este distrus și, astfel, timpul de gătit este mai scurt, iar leguminoasele și grăunțele sunt mai ușor de digerat. Enzimele abundă!

Nu ai nevoie de un laborator ca să-ți dai seama cât de hrănitoare sunt aceste mâncăruri. Poți simți acest lucru în gustul lor, îl poți



mirosi în aroma lor și poți vedea acest lucru în culoarea lor. Când a fost ultima dată când o salată iceberg ți s-a părut delicioasă? Nu da vina pe săraca salată fără culoare. A fost crescută în pământ fără vitalitate, mineralizat artificial, distrus în urmă cu o sută de ani din cauza a prea multe semănări.

Iată ce anume îți trebuie ca să faci un kilogram de salată de interior

- 5 lingurițe de semințe
- lumină naturală normală
- 23 de centimetri de spațiu pe raft
- 5-10 zile până la maturitate
- 1-2 minute de udat pe zi
- un germinator vertical

Doar de asta este nevoie ca să ai ceva ce doresc cu ardoare majoritatea oamenilor – o sursă alternativă de hrană proaspătă. În vremurile grele, vasul pentru germinare și semințele organice pot însemna supraviețuirea. În perioadele bune, vei prospera din punct de vedere nutrițional cu unele dintre cele mai gustoase și hrănitoare mâncăruri de pe planetă!

Ce avem la cină?

- Brânză din alune caju
- Humus germinat
- Pâine făcută în casă cu germeni
- Sos pentru salată din pudră de floarea-soarelui
- Înghețată fără lapte
- Vin „fără alcool” Rejuvelac
- Brânză Sunflower Sun
- Sucuri naturale făcute în casă
- Cipsuri din dovlecei
- Marinată din fasole
- Supă din germeni
- Germinată
- Lapte din migdale și floarea-soarelui
- Snacksuri din banană

Poți avea tot felul de alimente: de la supe la salate, de la dressinguri la sosuri, de la pâine din germeni la prăjituri din germeni, sărățele, crochete, brânzeturi fără lapte, gustări îndulcite natural, sucuri naturale, condimente, iaurturi fără lapte făcute în



casă, înghețată și, da, chiar pizza. Dieta ta va fi plină de noi arome și texturi. Există o întreagă paletă nouă de gusturi minunate care te așteaptă, iar ea derivă din grăunțele și semințele vegetale depozitate.

O investiție mică

Pentru o mică investiție, să zicem maxim echivalentul a o sută de dolari, poți achiziționa toate semințele și uneltele necesare cultivării a sute de kilograme de mâncare! De exemplu, un aparat de tuns iarba costă mult mai mult. Primești literalmente o fabrică de mâncare care funcționează tot timpul, al cărei cost per kilogram este foarte mic. Vei avea coșuri de verdețuri tinere și proaspete; vei mânca burgeri fără carne făcuți din germeni de soia, supe din linte germinată, soteuri din mază germinată, snacksuri din alune germinate, humus din fasole garbanzo germinată și tot felul de pâini din grâu și secară germinate. Este atât de simplu – doar pui semințele să încolțească și aștepți. Este ușor să stabilești un ritm de creștere, astfel încât să ai la dispoziție permanent un strat nou de germeni, pe care să-l consumi imediat. Unele semințe germinează chiar și în două zile.



IMPORTANTĂ NU ESTE MÂNCAREA DIN VIAȚA TA, CI VIAȚA DIN MÂNCAREA TA.

Se spune că dacă mănânci legume și fructe proaspete și negătite, te vei simți tânăr și plin de energie. Dacă mănânci mâncare veștejită, veche sau din conserve, te vei simți... ei bine, veștejit, bătrân sau ca într-o conservă. Verdețurile crescute în casă sunt tot ce poate fi mai proaspăt. Nu vei pierde nici măcar o singură vitamină, atât de prețioasă. Aceste plante tinere captează energia solară și o transformă în clorofilă. Mâncarea proaspătă, plină de clorofilă, ne hrănește fiecare celulă a corpului și ne intensifică energia.



Agricultura de mâine este aici chiar acum

Imaginează-ți... ora cinei în anul 2010. Pregătești masa viitorului pentru tine și pentru familia ta. Întinzi mâna spre fereastra bucătăriei tale și iei niște varză tânără. Nu există pământ, așa că este curată și gata să fie servită.

O viziune frumoasă... Fiecare casă are propria mâncare. În propria ta grădină din bucătărie cresc legume extrem de hrănitoare, ce pot fi recoltate în doar o săptămână. Azi, bucătăriile reprezintă locuri unde se pregătește hrana și unde se depozitează cutiile și conservele. Dar o bucătărie din secolul XXI își generează propria mâncare. Asta înseamnă că fiecare gospodărie va fi în mare măsură independentă din punct de vedere alimentar. Dacă toți ar avea mâncare proaspătă acasă, în fiecare anotimp, națiunea ar fi mai sănătoasă, iar notele de plată la supermarket mai mici.

Să ne imaginăm acest titlu în ziarul de dimineață:

Președintele anunță o schimbare majoră în ceea ce privește proviziile de hrană ale națiunii

Se stopează utilizarea pesticidelor și a altor chimicale

NOUL CONCEPT OFERĂ HRANĂ PROASPĂTĂ

pentru fiecare locație, în fiecare anotimp

Prețurile produselor vor scădea dramatic

Nu ar fi miraculos dacă tu chiar ai citi acest lucru în ziar? Iată vestea cea bună pe care avem nevoie să o auzim. Deși un asemenea anunț ar părea straniu în zilele noastre, poți transforma acest vis în realitate. În următoarele pagini vei afla cum.

Steve Meyerowitz



10 motive ca să începi să germinezi semințe!

Economie Semințele își pot multiplica de 7-15 ori greutatea. La 4 dolari kilogramul de semințe, înseamnă 26 de cenți pentru un kilogram de verdețuri organice, proaspăt germinate și crescute în casă.

Nutriție Germeii sunt plante tinere. În această etapă din dezvoltarea lor, au o concentrație mai mare de proteine, vitamine, minerale, enzime, ARN, ADN, bioflavonoide, celule T etc., decât în orice alt moment al duratei lor de viață – chiar și comparativ cu leguma matură.

Organic Fără chimicale, substanțe fumigante sau probleme legate de certificarea calității. Poți să ai încredere că totul este pur, deoarece tu însuși te-ai ocupat de cultivare.

Disponibilitate Din Florida până în Alaska, în ianuarie sau iulie, te bucuri de hrană proaspătă oricând, oriunde, chiar și pe o barcă sau când pleci în excursie.

Spațiu și timp necesare Este ușor. Trebuie doar să adaugi apă. Fără pământ, fără insecte. Nu ai nevoie de verdeață sau de lumină specială. Un kilogram ocupă doar 9 centimetri de spațiu și are nevoie doar de un minut de îngrijire pe zi.

Prospețime Deoarece sunt culese în aceeași zi în care sunt mâncate, nu se pierd elementele nutritive care s-ar pierde dacă ar sta în lăzi sau pe rafturile magazinelor.

Digerabilitate Pentru că germeii sunt plante mici, pereții delicai ai celulelor eliberează cu ușurință hrană proaspătă. Părțile lor nutritive există în formă elementară și abundența enzimelor le fac ușor de digerat chiar și de către cei cu o digestie proastă.



Diversitate Mai multe varietăți de salată decât găsești pe rafturile magazinelor... inclusiv salată de hrișcă, floarea-soarelui mică, usturoi franțuzesc, arpagic, ceapă, varză chinezească, gulie roșie, nap ondulat, ridiche, trifoi purpuriu, lucernă aurie și multe altele. Salatele tale nu vor mai fi niciodată plictisitoare!

Mese Poți face pâini din grâu, seară și orz germinate. Snacksuri din alune germinate, sos de humus din fasole garbanzo germinată, garnitură de legume gătite făcută din mazăre verde germinată, soteuri din mung, adzuki și linte – chiar și pizza din grâu germinat!

Ecologie Nu sunt necesare avioane pentru transportul alimentelor și nici nu se consumă benzină ca să-ți fie livrată această mâncare. Nu există pesticide pe bază de petrol și nici fertilizatori sintetici.



Salata de hrișcă crește până la 12 centimetri înălțime în 10 zile, este succulentă și are o savoare delicioasă.



**AGRICULTURA DE MÂINE
ESTE AICI ASTĂZI!**