

## Tutto sui germogli: come cucinarli e quali sono le ricette migliori

**Autore:** Elisa Malizia

**Data:** 23 Agosto 2017



Sono davvero tanti i germogli che possiamo consumare per variare la nostra alimentazione ma, spesso, non sappiamo bene come prepararli e finiamo per desistere. In realtà, basta capire quale germoglio abbiamo a disposizione per preparare un piatto diverso, sano, gustoso e sicuro. Bisogna però prestare attenzione se decidiamo di procurarci i germogli senza conoscerli bene: alcuni potrebbero essere tossici o dannosi, quindi affidiamoci a degli esperti di alimentazione naturale se vogliamo provare! Come detto, ogni germoglio ha un sapore peculiare e alcuni si sposano perfettamente tra loro; i sapori dei germogli più diffusi sono:

- **germogli di soia verde:** sapore dolce e consistenza morbida
- **germogli di lenticchie:** generalmente delicati, vengono cotti e poi aggiunti alle zuppe
- **germogli di erba medica:** ottimi crudi, per insalate anche in mix di altri germogli, ha un sapore dolce ma deciso
- **germogli di ravanella:** sapore piccante, utile per dare carattere ai piatti

- **germogli di grano:** sapore dolce che ricorda il riso nero e le noci
- **germogli di crescione:** sapore leggermente piccante
- **germogli di rucola:** sapore amarognolo e leggermente piccante

## Germogli: come cucinarli

I germogli vengono di solito consumati crudi per mantenere inalterate le proprietà nutritive, ma meglio scegliere i più sicuri, ovvero i **germogli di cereali** (grano, segale, orzo) e limitare al massimo quelli di soia, di lenticchie e erba medica se non vogliamo cuocerli. Ottimi crudi anche i germogli di girasoli, di senape e sesamo. I germogli possono esser cotti in molti modi: appena sbollentanti, fritti o stufati, ma possono finire nella preparazione di sughi, salse e zuppe.

## Germogli: le ricette migliori

### Pappardelle ai germogli di luppolo

#### *Ingredienti*

- 250 g di pappardelle all'uovo
- 300 g di punte d'asparago
- 50 g di panna da cucina
- 50 g di germogli di luppolo
- burro e sale q.b.

#### *Preparazione*

1. Sbollentate le punte d'asparago in acqua salata per 15 minuti
2. cuocete le pappardelle
3. sbollentate i germogli di luppolo per un paio di minuti in acqua bollente e poi scolateli, metteteli in padella con una noce di burro e regolate di sale
4. frullate le punte di asparago con la panna e un po' di acqua di cottura; se necessario, per renderla fluida, aggiungete del latte caldo
5. quando le pappardelle saranno pronte, conditele con la salsa di asparagi e i germogli
6. servite il piatto ben caldo

### Fagottini di insalata con germogli

#### *Ingredienti*

- 2 tazze di germogli di erba medica
- 1 tazza di germogli di fagiolo mungo
- mezzo avocado
- un pomodoro
- 6 foglie grandi di lattuga o cavolo
- un cucchiaino di salsa di soia

#### *Preparazione*

1. unite i germogli di erba medica a quelli di fagiolo mungo, aggiungendo il mezzo avocado tagliato a cubetti, il pomodoro a dadini e la salsa di soia
2. adagiate il composto sulla foglia di insalata o cavolo e chiudete a fagottino, fermando con dello spago da cucina o con uno stuzzicadenti
3. servite con altre verdure

## Biscotti ai germogli di grano saraceno

### *Ingredienti*

- 50 g di germogli di grano saraceno
- 200 g di farina integrale
- 50 g di farina di mandorle
- 100 ml succo d'agave
- 2 uova
- 2 cucchiaini di crema di mandorle
- 1 cucchiaino di cremor tartaro
- succo di mela q.b.

### **Preparazione**

1. Tritate i germogli di grano saraceno e mischiateli alle due farine e a un pizzico di sale
2. incorporate gli altri ingredienti e, alla fine, il succo di mela, fino ad avere un composto che ricordi la pasta frolla
3. lasciate il composto a riposare per 30 minuti
4. preparate dei biscottini con la forma che preferite, metteteli sulla carta forno e cuocete per 20 minuti a 180 gradi

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/tutto-sui-germogli-come-cucinarli-e-quali-sono-le-ricette-migliori/>

Generato il 30/04/2025