



**GERMENI ȘI VLĂSTARI**  
SURSE DE SĂNĂTATE ȘI ENERGIE

---

*Ligia Pop*



# IARBĂ DE GRÂU

*Recoltare: 10–14 zile*

*Înălțime: 14–15 cm*



## MODALITATE DE ÎNCOLȚIRE

Orice soi de cereale este bun pentru încolțit — grâu românesc nemodificat genetic, spelta, kamut, ovăz, orz, secară — dar s-a dovedit că iarba de grâu/spelta este superioară din punct de vedere nutrițional (*vezi* Sucul de grâu).

Se pune la înmuiat o cană de grâu, care după înmuiere se va tripla în volum. După 24 de ore de înmuiere, grâul se răstoarnă într-o sită emailată, de inox sau într-un germinator manual și se pune la întuneric sau se acoperă cu o hârtie închisă la culoare, până ce apar vârfulurile plantelor, aproximativ 36 ore mai târziu. Semințele trebuie udate abundent, de 3 ori pe zi.

## VARIANTA FĂRĂ PĂMÂNT

Semințele pot fi transferate într-o tăviță cu găuri de scurgere sau, mai simplu, într-un germinator automat. Dacă folosiți o tăviță, în funcție de temperatura ambientală (ideală 19–20° C), de umiditatea de la rădăcini și din mediu, germenii vor deveni vlăstari verzi. Este indicat să îi udați de 3 ori pe zi. Dacă optați pentru un germinator automat, veți fi scutiți de această grijă.



### ACOPERIȚI TOTUL CU UN STRAT SUBȚIRE DE PĂMÂNT ȘI UDAȚI ASTFEL:

- *abundent dimineața, înainte de a pleca la serviciu*
- *după-amiaza și seara, înainte de culcare, stropiți cu ajutorul unui pulverizator, pentru a evita formarea mucegaiului.*

### VARIANTA CU PĂMÂNT

Într-o tavă sau jardiniерă, care trebuie să aibă cel puțin 5–7 găuri de scurgere, adăugați un strat de pământ de circa 1–2 cm, peste care răsturnați semințele proaspăt germinate, nivelând cu mâna, în așa fel încât să fie bob lângă bob. Pământul trebuie să fie de grădină, de pădure sau fără chimicale, dar nu pământ de flori cumpărat la saci.

Dacă apare puțin mucegai, nu vă îngrijorați, deoarece pentru consum se va folosi doar iarba, nu și partea de jos, de lângă rădăcină. Pentru ilustrații, eu am folosit atât germinatorul, cât și tăvița cu pământ.

Indiferent de varianta folosită (cu sau fără pământ), pe toată perioada creșterii, semințele trebuie să fie ferite de lumina directă a soarelui.

Nu uitați că mediul ambiant are un rol esențial pentru calitatea ierbii de grâu.

- *Dacă este prea uscat în casă, iarba va fi foarte uscată și lipsită de suc.*
- *Dacă nu este udată suficient și se află în preajma unor surse de căldură, în mod cert, iarba se va usca.*
- *Dacă nu există suficientă ventilație și este prea cald, va apărea mucegaiul și vă vor invada musculițele.*
- *Dacă tăvița nu are suficiente găuri de scurgere, semințele vor putrezi sau vor mucegai.*

Dacă locuiți la casă, vă recomand să vă plantați grâul încolțit la umbră, sub un copac, unde nu va crește nimic de obicei. Noi plantăm așa primăvara și vara și avem rezultate excelente. Plantăm în petice mici, de 50/50 cm, după două săptămâni plantăm alt grâu și tot așa. Dacă aveți animale domestice sau de companie, aveți grijă să îngrădiți spațiul, fiindcă veți avea surpriza să vă găsiți pisica tolănită pe iarba de grâu sau ronțând iarba.

Iarba de grâu crescută în felul acesta este cea mai frumoasă și sănătoasă iarbă pe care o puteți obține. Arată minunat, primește lumină și energie naturale de la soare, dar și din energia terestră. Cantitatea de clorofilă este dublă în iarba crescută natural. Vă recomand să încercați, chiar dacă locuiți la bloc și aveți un petic de pământ unde ați putea planta câteva boabe. Pentru beneficii maxime, plantele trebuie recoltate toate odată, în a 7-a sau a 10-a zi, dacă vremea este caldă, iar pe timp de iarnă chiar și în a 14-a sau a 15-a zi.

Plantele se vor păstra în frigider, într-un recipient de sticlă cu capac. Dacă doriți să le consumați înainte de a 7-a zi, atunci puteți să le recoltați pe parcurs și nu este nicio problemă. Un indiciu clar că plantele sunt gata de consumat este apariția unui alt fir de plantă, ca o ramificație, lângă primul fir de grâu. După recoltare, pământul nu se va mai putea refolosi, deoarece va fi complet acoperit de rădăcini.

## ÎNTREBĂRI FRECVENTE

### • Ce semințe să folosim?

Trebuie să folosiți semințe naturale, bio dacă e posibil, nemodificate genetic și cumpărate din surse sigure.

### • De ce nu îmi germinează semințele?

De cele mai multe ori, semințele care sunt modificate genetic, care sunt tratate excesiv sau care sunt mai vechi de 2 ani nu au puterea să germineze. Am avut surprize chiar și cu grâul bio cumpărat din magazine Plafar. Ori germina parțial, ori nu germina deloc, ori se mucegia foarte repede. Semințele bio care nu germinează și care se strică sunt sigur mai vechi de 2–3 ani, chiar dacă termenul de garanție nu indică asta. Din păcate, mulți producători trec pe ambalaj un termen de garanție fictiv, cu scopul de a-și vinde marfa.

### • Ce tăvi să folosim?

Folosiți jardiniere, tăvițe din plastic de unică folosință, tăvi sau ghivece pătrate sau dreptunghiulare, care au înălțimea minimă de 5–7 cm. Nu vă pot spune însă cu exactitate câte tăvi de grâu sunt necesare pentru o doză de 60 ml sau pentru o familie de 2–4 persoane. Cantitatea de suc pe care o puteți obține depinde de mărimea tăvilor, de cât de uscată este iarba de grâu, de înălțimea ierbii etc.

Dacă iarba de grâu este succulentă și proaspătă, pentru o doză de 60 ml ar fi necesară o mână bună de iarbă de grâu de aproximativ 12–15 cm înălțime. Trebuie să încercați de mai multe ori

și veți constata cu surprindere că de fiecare dată rezultatele vor fi diferite.

• Cum să planificăm totul, în așa fel încât să avem mereu iarbă de grâu proaspătă?

Răspunsul îl știm cu toții. Trebuie să puneți grâu la încolțit de cel puțin două sau trei ori pe săptămână, în funcție de câte doze consumați pe zi, pentru a avea o recoltă permanentă. Dacă aveți grădină, așa cum am spus mai devreme, lucrurile sunt puțin mai simple, pentru că puteți planta mai multe semințe în anotimpurile calde.

• Trebuie să folosim doar pământ organic sau orice fel de pământ?

Puteți folosi orice fel de pământ, dar este de preferat un pământ curat, luat din zone unde nu s-au aplicat îngrășăminte în ultimii 4–5 ani. Dacă aveți grădină, sigur dispuneți de un petic de pământ unde nu ați avut cartofi sau roșii pe care le-ați stropit în trecut. Dacă aveți o pădure în apropiere, pământul de sub mușchi sau frunze este ideal. Luați-vă rezerve din timp și folosiți acest pământ hrănitor și prețios. Pe timp de iarnă, ca să nu înghețe, acesta se poate depozita în beciuri sau pivnițe.

Eu obișnuiesc să iau pământ din grădină și să-l pun în căldări, în pivniță. Dacă aveți o pivniță curată, tot acolo puteți pune semințele la încolțit și le puteți crește până la stadiul de vârf alb. Când vârfurile albe au o înălțime de 1–2 cm, trebuie să puneți tăvile la lumină indirectă.

• Se poate păstra iarbă de grâu la congelator?

Răspunsul este relativ. Este posibil pentru o perioadă scurtă, să spunem o săptămână, însă trebuie să știți că nimic nu se poate compara cu calitatea ierbii de grâu proaspete. Potrivit unui studiu recent, calitățile ingredientelor congelate se mențin de obicei pentru o perioadă de aproximativ 3 luni, după aceea rămân doar fibre, culoare și o parte din arome. Referindu-ne strict la iarbă de grâu, după cum spuneam, o putem păstra o săptămână, veți observa însă că nu veți mai putea obține suc de calitate din ea.

• Pot consuma iarbă de grâu când are o înălțime mai mică de 14–15 cm sau dacă este mai înaltă de 15 cm?

Cei care au studiat calitățile ierbii de grâu au constatat că înălțimea de 15 cm este ideală. Puteți să o consumați când este mai mică în înălțime, dar nu și când este mai înaltă. Cu cât crește mai înaltă, calitățile ierbii se vor diminua deoarece se vor împrăștia, iar sucul va fi mai slab din punct de vedere nutritiv. Veți obține o cantitate mai mică și va avea un gust mai ciudat și nu dulce, cum trebuie să fie.

• De ce iarbă de grâu și nu iarbă de ovăz sau orz?

Dr. G. H. Erp Thomas, cercetător în nutriția clinică, a descoperit că iarbă de grâu conține peste 100 de elemente de care omul are nevoie pe parcursul unei zile, fiind declarată un aliment complet.<sup>7</sup> Și sucul din iarbă de ovăz sau orz este benefic, dar sucul de grâu este superior acestora.

# CUPRINS

De ce am consuma vlăstari și germeni? . . . . .	5
Sfaturi generale . . . . .	9
Ustensile necesare . . . . .	13
Potențiale probleme. . . . .	17
Iarbă de grâu . . . . .	21
Suc de grâu . . . . .	29
Vlăstari din semințe de floarea-soarelui . . . . .	35
Vlăstari din alfalfa (lucernă). . . . .	43
Vlăstari din broccoli . . . . .	49
Vlăstari de fasole mung și linte portocalie . . . . .	55
Vlăstari din boabe de mazăre verde . . . . .	61
Vlăstari din ridiche albă sau roșie. . . . .	65
Vlăstari din trifoi. . . . .	71
Germeni de hrișcă . . . . .	77
Vlăstari din boabe de năut și adzuki . . . . .	81
Germeni din quinoa . . . . .	87
Vlăstari din kale . . . . .	91
Note și referințe. . . . .	97



*Ligia Pop este raw food chef, gazda show-ului TV online „Ligia’s Kitchen“ și „De vorbă cu Ligia“, organizează anual expoziții raw food naționale și susține demonstrații culinare cu preparate de acest fel. A mai scris două cărți pe aceeași temă: Rețete Vegane Fără Foc (Curtea Veche Publishing, 2012), Deserturi pentru Părinți și Copii Sănătoși.*

*Autoarea este licențiată în muzică a Universității de Arte „George Enescu“ din Iași, e profesoară de pian și creatoarea metodei inovative de pian „Pași în Lumea Muzicii“.*

*Ligia Pop a adunat în această carte sfaturi și instrucțiuni pentru creșterea semințelor germinate sub formă de vlăstari, doze naturale concentrate de proteine, vitamine, minerale și enzime care vor fi ușor de asimilat și de folosit în corpul nostru.*

*Germeii și vlăstarii au ocupat un loc important în alimentația oamenilor încă din vechime. Se menționează că popoarele asiatice îi consumau încă din anul 3000 î.H., păstrând tradiția alimentară până în zilele noastre.*

*Vă invităm să învățați cum să creșteți germeii și vlăstarii și să-i consumați pentru sănătate și vitalitate!*

*„Hrana să vă fie medicament.“ — Hippocrate*



LIGIPOP.COM

CURTEA VECHÉ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

incepi să afli

ISBN 978-606-588-527-1



9 786065 885271