

# La magia dei legumi

---

## 3. Un'idea magica

Leggi la storia, prova l'esperienza che ti suggeriamo e mandaci disegni, foto e ricette! Le tue creazioni saranno preziose anche per altri bambini e bambine. Invia il materiale a [educational@andrianispa.com](mailto:educational@andrianispa.com)  
Grazie di cuore.

# Un'idea magica

Ogni cosa nella cucina di Rosa solleticava la curiosità e la fantasia dei due bambini. C'erano barattoli, cesti, cassette, vasetti da ogni parte e in un angolo ammonticchiati i sacchi di legumi che Giacomino aveva lasciato il giorno prima di ritorno dal mercato e i due fratellini furono subito attratti dai loro colori.

“Cosa sono tutti questi semi colorati?” - chiese Carla.

“Sono legumi: - rispose Rosa - ceci, lenticchie rosse, lenticchie gialle, fagioli verdi...”.

“Che bei colori” - rispose con voce sognante Carla -

“E che bel colore avrà la pasta che si farà con questi semi macinati” - aggiunse Simone che non sapeva cosa fossero i legumi.

Rosa ebbe una sorta di sussulto e con il cuore in gola per la gioia esclamò:

“Bambini voi siete dei veri maghi! Venite, aiutatemi a cercarla!” - disse correndo verso il magazzino. “Cosa?” - risposero i due bambini che facevano fatica a starle dietro.

Rosa era certa di aver visto un giorno, fra tutte le cianfrusaglie di suo marito, una macina in pietra. Sì, ne era certa, quella macina era lì, dovevano solo cercarla... e la magia avrebbe avuto inizio. Sarebbe stata una gradita sorpresa per tutti, soprattutto per Giacomino.



# La magia dei legumi

## Germogli: vuoi assaggiarli? Preparali in casa con i legumi

### Cosa occorre

- una manciata di semi (meglio di legumi)
- una ciotola
- un piatto
- un colino a maglie fitte
- uno spruzzatore per acqua (potete sostituirlo spruzzando l'acqua con le mani)

### Quali semi usare

Si possono far germogliare la maggior parte dei semi, purché non siano stati privati del germe, cioè la parte più vitale, da cui si sviluppa la pianta. I legumi sono fra i più indicati per preparare squisiti germogli. Prova lenticchie, ceci, fagioli e fagioli mung. Sceglili esclusivamente biologici.

### Preparazione

1. Metti i semi in un colino e lavalvi sotto l'acqua corrente.
2. Trasferisci in una ciotola e copri con abbondante acqua.
3. Fai riposare una notte.
4. Scola, sempre nel colino, e sparpagliali su un piatto, ancora ben umidi.
5. Mantienili umidi, sciacquandoli una volta al giorno. Spruzzali con un po' di acqua quando ti sembrano troppo asciutti.
6. Lascia spuntare i germogli. A questo punto sciacqua di nuovo i semi, scarta quelli danneggiati o scuriti.
7. Cuoci gli altri, per 10 minuti, in poca acqua. Non si mangiano crudi!
8. Provali, con olio e sale, in aggiunta all'insalata o ad altre verdure, oppure su un pezzo di pane.
9. Se vuoi farli crescere di più piantali in vaso con la terra. I germogli svilupperanno foglie verdi, grazie alla magica **clorofilla**.

Aggiungi un disegno o una foto dei germogli