



*Germoglia la salute!*

sementi da **agricoltura biologica** per germogli

**HORTUS**  
S E M E N T I

Hortus sementi s.r.l.

Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (FC) - Tel. +39 0547 57569 - Fax +39 0547 57499  
e-mail: hortus@hortus.org - www.hortus.org



Misura della busta cm. 13x20  
 Busta termosaldada validit 3 anni

Size of the envelop cm 13x20  
 Welded envelop 3 years validity

Dimensions du sachet: 13x20 cm.  
 Sachet thermoscell validit 3 ans

Abmaße der T te 13x20 cm.  
 W rmegeschweißte T te  
 G ltigkeit 3 Jahre

Medida del sobre 13x20 cm.  
 Sobre termosoldado validez 3 a os

011 - Medicago sativa

8 014968 001773  
 B 014968 007584

**CONFERMATO E CERTIFICATO DA**  
 COMMISSIONE PER IL CONTROLLO  
 DEI PRODOTTI BIOLOGICI  
 LE SPA SANA SODALITA'

**GERMOGLIA LA SALUTE PORTA IN TAVOLA LA VITA! IL CONSUMO QUOTIDIANO DEI GERMOGLI RENDE PIÙ SANI, PIÙ FORTI, PIÙ BELLI E RALLENTA IL PROCESSO D'INVECCHIAMENTO.**  
**ERBA MEDICA.** Dal sapore dolce e delicato è una portentosa fonte di energia. Ottimo come coadiuvante nelle cure dimagranti e consigliato agli sportivi in fase di allenamento intenso. Contiene vitamine A, B1, B2, B12, C, D e tutti gli aminoacidi essenziali.

**PREPARAZIONE** Risciacquare il seme prima di utilizzarlo. Risciacquare i germogli prima di consumarli.

**SPROUTS ON THE TABLE FOR A HEALTHY LIFE! A DAILY DIET OF SPROUTS MAKES YOU HEALTHIER, STRONGER, MORE BEAUTIFUL AND SLOWS DOWN THE AGEING PROCESS.**  
**ALFALFA** It has a sweet and delicate taste and is a powerful source of energy. It is perfect as adjuvant in slimming cures and is suitable for sportsmen during intense training. It contains vitamins A, B1, B2, B12, C and D and all essential amino acids.

**PREPARATION** Wash the seeds before using them. Wash the sprouts before using them.

**GERMES DE SANTÉ, LA VITALITÉ À TABLE! LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE GERMES APPORTE SANTÉ, FORCE ET BEAUTÉ, ET RALENTIT LE PROCESSUS DE VIEILLESSEMENT.**  
**LUZERNE** Son goût doux et délicat, c'est une grande source d'énergie. Excellent apport dans les cures d'amaigrissement. La luzerne est également recommandée pour les sportifs durant les phases d'entraînement intense. Contient des vitamines A, B1, B2, B12, C et D ainsi que tous les acides aminés essentiels.

**PREPARATION** Rincer la graine avant de l'utiliser. Rincer les germes avant de les consommer.

**LASSEN SIE DIE GESUNDHEIT KEIMEN UND BRINGEN SIE FRISCHES LEBEN AUF DEN TISCH! DER TÄGLICHE VERZEHRI VON SPROSSEN MACHT GESÜNDER, STÄRKER UND SCHÖNER UND VERLANGSAMT ZUGLEICH DEN ALTERUNGSPROZESS.**  
**LUZERNE** Diese Sprossen sind außerordentliche Energielieferanten und haben einen süßen und milden Geschmack. Das angereicherte Hilfsmittel bei Schlankheitskuren wird auch für Sportler während intensiver Trainingsphasen empfohlen.

**ZUBEREITUNG** Die Saat vor der Verwendung waschen. Die Sprossen vor dem Verzehr abschwemmen.

**GERMINAR LA SALUD TRAE A LA MESA LA VIDA! EL CONSUMO COTIDIANO DE BROTES LES HACE MÁS SANOS, MÁS FUERTES, MÁS BELLOS Y DISMINUYE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.**  
**ALFALFA** De sabor dulce y delicado, es una rica fuente de energía. Óptimo como coadyuvante en las dietas para adelgazar y aconsejado a los deportistas en la fase de entrenamiento intenso. Contiene vitaminas A, B1, B2, B12, C, D, y todos los aminoácidos esenciales.

**PREPARACIÓN** Enjuagar la semilla antes de utilizarla. Enjuagar los brotes antes de consumirlos.

Sementi per uso alimentare - AUT. REG. NUM. 1164 - LICENZA C.C.I.A.A. DI FORLÌ N°56 DEL 01/12/93

<b>ANNOLLO / SOAKING</b> <b>TREMPAGE / EINWEICHEN</b> <b>REMOJO</b>	<b>TEMPO DI GERMOGLIAZIONE</b> <b>PRODUCTION TIME</b> <b>TEMPS DE POUSSE / INCUBATION</b> <b>TEMPO DE GERMINACION</b>	<b>PRODUZIONE / PRODUCTION</b> <b>PRODUCTION</b> <b>PRODUCTIONS</b> <b>PRODUCCION</b>	<b>CONSUMO / CONSUMPTION</b> <b>CONCENTRATION</b> <b>CONSUMPTION</b> <b>CONSUMO / CONSUMO</b>
44 ORE PRIMA DELL'USO 44 HEURES AVANT UTILISATION 44 HORAS ANTES DE UTILIZAR 44 HORAS ANTES DE UTILIZAR	4 GIORNI 4 JOURS 4 GORNI 4 DIAS	1 gr di seme = 12 gr di germogli 1 gr de graines = 12 gr de germes 1 gr de sementes = 12 gr de brotes 1 gr de semillas = 12 gr de brotes	OK NO

**EXCLUSIVE**

**GERMOGLIATORE VITASEED**

BEA 05  
 1000ml in bottiglia  
 da utilizzare entro il  
 netto g

UNIX BARCODE



# G a m m a B u s t e

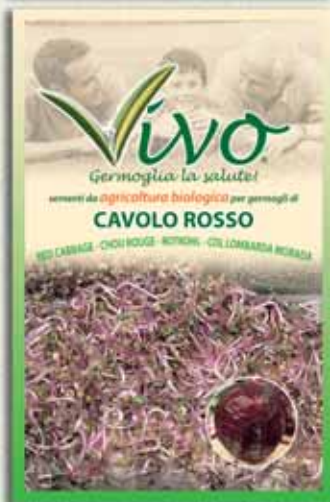


cod. Art.101  
**Beta vulgaris conditiva**  
 BIETOLA ROSSA  
 BEETROOT  
 BETTERAVE ROUGE  
 ROTE R BE  
 REMOLACHA DE MESA ROJA

Uxl: 15



8 014968 007560

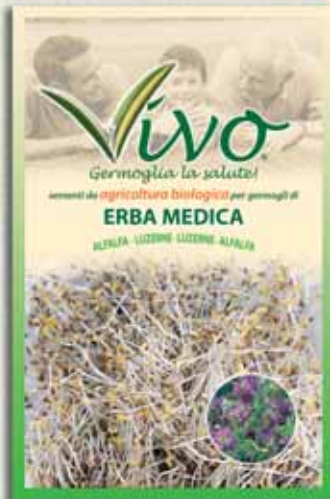


cod. Art. 061  
**Brassica oleracea capitata rubra**  
 CAVOLO ROSSO  
 RED CABBAGE  
 CHOU ROUGE  
 ROTKOHL  
 COL LOMBARDA MORADA

Uxl: 25



8 014968 007607



cod. Art. 011  
**Medicago sativa**  
 ERBA MEDICA  
 ALFALFA  
 LUZERNE  
 LUZERNE  
 ALFALFA

Uxl: 25



8 014968 007584



cod. Art. 121  
**Foeniculum vulgare**  
 FINOCCHIO  
 FENNEL  
 FENOUIL  
 FENCHEL  
 HINOJO

Uxl: 25



8 014968 007676

cod. Art. 071  
**Brassica oleracea botrytis cymosa**  
 CAVOLO BROCCOLO  
 BROCCOLI CALABRESE  
 CHOU BROCOLI  
 BROKKOLI CALABRESE  
 BROCOLI

Uxl: 25



8 014968 007638



cod. Art. 051  
**Allium cepa**

CIPOLLA  
 ONION  
 OIGNON  
 ZWIEBEL  
 CEBOLLA

Uxl: 25



8 014968 007652



cod. Art. 191  
**Trigonella foenum graecum**

FIENO GRECO  
 FENUGREEK  
 FENUGREC  
 BOCKSHORNKLEE  
 ALHOLVA

Uxl: 25



8 014968 007591



cod. Art. 011  
**Helianthus annuus**

GIRASOLE  
 SUNFLOWER  
 Tournesol  
 SONNENBLUME  
 GIRASOL

Uxl: 15



8 014968 007577



# G a m m a B u s t e



cod. Art. 201  
**Triticum aestivum**

GRANO  
WHEAT  
BLØ  
WEIZEN  
TRIGO

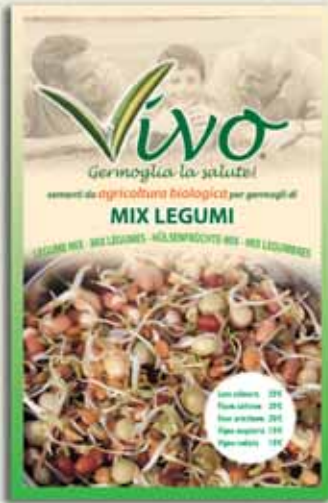
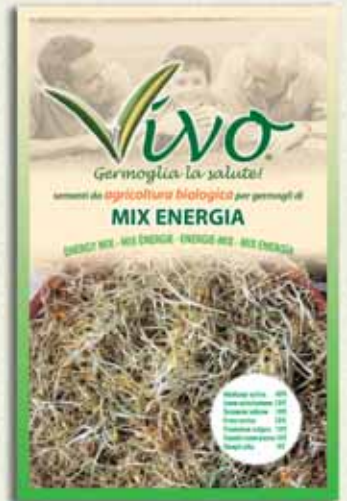
Uxl: 25



cod. Art. 221

MIX ENERGIA  
ENERGY MIX  
MIX NERGIE  
ENERGIE-MIX  
MIX ENERGĖA

Uxl: 25



cod. Art. 211

MIX LEGUMI  
LEGUME MIX  
MIX L GUMES  
H LSENFR CHTE-MIX  
MIX LEGUMBRES

Uxl: 15



cod. Art. 231

MIX VITA PLUS  
VITA PLUS MIX  
MIX VITALIT  
VITA PLUS MIX  
MIX VIDA PLUS

Uxl: 25



cod. Art. 081  
**Allium tuberosum**

PORRO ORIENTALE  
CHINESE LEEK  
POIREAU CHINOIS  
CHINESISCHE PORREE  
AJO CHINO

Uxl: 25



cod. Art. 021  
**Raphanus sativus**

RAVELLO DAIKON  
RADISH DAIKON  
RADIS DAIKON  
RADIES DAIKON  
RABANITO DAIKON

Uxl: 25



cod. Art. 091  
**Raphanus sativus**

RAVELLO ROSSO SANGO  
RADISH SANGO  
RADIS SANGO  
RADIES SANGO  
RABANITO SANGO

Uxl: 25



cod. Art. 041  
**Vigna radiata**

SOIA MUNG VERDE  
SOYA MUNG BEAN  
SOJA MUNG VERT  
SOJA GR NE MUNG  
SOJA MUNGO VERD

Uxl: 15



Sementi per germogli Vivo e Germogliatore domestico vitaSeed

# UN ABBINAMENTO VINCENTE

La pi avanzata tecnologia al servizio della natura

Il germogliatore vitaSeed un apparecchio di assoluta affidabilit e di estrema semplicit d uso. Permette di riprodurre in casa

la completa procedura di germogliazione utilizzata su scala industriale.

## ■ ■ **Componenti e accessori dell apparecchio:**

2 Buste di semi  
1 Manuale istruzione multilingue  
1 Ricettario  
Tamburo di germinazione  
Alimentatore  
Serbatoio dell acqua  
Cucchiaio per semi  
Separatori

## ■ ■ **Components and accessories of the equipment:**

2 envelops with seeds  
1 multilingual instruction manual  
1 recipe book  
Germination cylinder  
Power supply  
Water basin  
Seeds spoon  
Separators

## ■ ■ **Composants et accessoires de l'appareil:**

2 sachets de graines  
1 notice des instructions multilingue  
1 recueil de recettes  
Tambour de germination  
Alimentateur  
Reservoir d'eau  
Cuill re graines  
Sparateurs

## ■ ■ **Ger tbestandteile und -Zubeh r:**

2 Sament en  
1 mehrsprachige Bedienungsanleitung  
1 Rezeptbuch  
Germinierungstrommel  
Netzkabel  
Wasserspeicher  
Samenl ffel  
Trenner

## ■ ■ **Componentes y accesorios del equipo:**

2 sobres de semillas  
1 manual de instrucciones multilinguas  
1 recetario  
Tambor de germinaci n  
Cable + tomacorriente  
Tanque de agua  
Cucharilla para semillas  
Separadores



## POCHI CONSIGLI PER UNA PERFETTA GERMOGLIAZIONE

1. Risciacquare il seme prima di utilizzarlo.
2. Prima di inserire il seme nel germogliatore consigliabile lasciarlo in ammollo in acqua per il tempo indicato su ogni busta in funzione delle variet .
3. Con il cucchiaio inserire i semi dopo l ammollo nel tamburo di germinazione.
4. Il germogliatore pu essere usato, in funzione delle diverse esigenze, inserendo un unica variet di seme nel tamburo privo di separatori. Oppure, usando i due separatori in dotazione, all interno del tamburo si possono ricavare due tre camere per far germogliare contemporaneamente pi variet di semi.
5. La germogliazione avviene in pochi giorni in modo autonomo e non necessita di altri interventi. E consigliabile cambiare l acqua del serbatoio almeno una volta al giorno.
6. Risciacquare i germogli prima di consumarli.
7. Per i risciacqui, l ammollo e la germogliazione pu essere usata della normalissima acqua potabile.

# LE RICETTE DEL NOSTRO CHEF

*Alcuni esempi di come i germogli, mantenendo tutte le proprietà salutistiche e nutrizionali possono essere utilizzati per farcire e insaporire i Vostri piatti*

## Primi piatti

### \*Farfalline ai peperoni e germogli di pisello

Tagliare a cubetti un peperone rosso grigliato e spellato. Condire con olio extravergine sardo, prezzemolo tritato, origano fresco, sale, pepe e mozzarella fiordilatte a cubetti.

Lessare le farfalle in abbondante acqua salata e bollente. Scolare al dente e condire con i peperoni e la mozzarella.

In ultimo una generosa manciata di germogli di pisello.

### \*Fettuccine verdi al misto di germogli

In una terrina calda condire con un filo d'olio d'oliva un misto di germogli di bietola rossa, di ravenello daikon, di cipolla e di erba medica a cui aggiungere una julienne di prosciutto di praga e alcuni cubetti di gruviera. Regolare di sale e pepe.

Lessare le fettuccine in abbondante acqua salata e bollente. Scolare al dente e versare nella terrina, mescolare e se serve aggiungere 2 cucchiaini di acqua di cottura.

Servire con grana grattugiato.

### \*Risotto alle vongole e germogli di porro

Tostare il riso con olio e cipolla tritata, sfumare con il vino bianco e continuare la cottura bagnando con brodo di pesce e l'acqua di cottura delle vongole. A pochi minuti dal termine della cottura del riso aggiungere la polpa delle vongole e poco prezzemolo tritato. Togliere dal fuoco e mantecare con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva delicato e una manciata di germogli di porro.

## Secondi di Carne

### \*Suprema di pollo ai germogli di finocchio

Passare in una padella con olio delle fette di petto di pollo. Sistemare in una pirofila e spolverare di germogli di finocchio. Ricoprire la carne con fette di fontina e mettere in forno caldo per 5 minuti.

Servire con insalata di radicchio rosso e germogli di cavolo broccolo.

### \*Salsicce al vino e germogli di cipolla

Cuocere in un piccolo tegame le salsicce punzecchiandole spesso. Bagnare con vino bianco e profumare con i germogli di cipolla.

Servire con polenta abbrustolita.

### \*Involtini di manzo

Arrotolare delle fettine di girello di manzo con bastoncini di zuccina, fettina di taleggio e germogli di erba medica e cavolo rosso. Infornare per 5 minuti a 180°.

Servire con poche gocce di aceto balsamico tradizionale invecchiato 15 anni.

## Secondi di Pesce

### \*Aperta di vongole ai germogli di porro

In una capace padella antiaderente mettere in successione, a freddo, olio extravergine delle colline romagnole, pomodorini a quarti, germogli di porro, germogli di ravenello daikon, alcune foglie intere di prezzemolo, mezzo bicchiere di vino bianco e le vongole lavate.

Coprire e mettere sul fuoco vivace per 10 — 12 minuti. Prima di servire rigirare delicatamente

### \*Tagliata di tonno rosso con germogli di medica e finocchio

Passare alla griglia dei tranci di tonno rosso si 3 — 4 cm di altezza. Cuocere 3 minuti per lato. Tagliare i tranci a fette e condire con sale grosso, olio extravergine siciliano e germogli di medica e finocchio.

Servire con pomodori affettati profumati con origano fresco.

### \*Alici al forno ai germogli di cipolla e cavolo rosso

Pulire e lavare con acqua corrente le alici fresche. In una teglia di vetro da forno fare un letto di germogli di cavolo rosso. Sistemare le alici in un solo strato, coprire con i germogli di cipolla e condire con olio di oliva, sale e succo di limone.

Infornare per 15 minuti a 180°.

Servire calde o fredde

Tramite il tuo rivenditore di fiducia puoi richiedere e proporci altre ricette.

## La piccola cucina

### \*Pizza con germogli di porro

Su una fumante pizza alla romana distribuire una generosa porzione di germogli di porro e olio piccante.

### \*Merenda rustica ai germogli

Mettere una padella antiaderente a scaldare a fuoco dolce. Abbrustolire due fette di pane tipo pugliese nella padella. Togliere il pane e ungere la padella con un filo d'olio. Sgusciare direttamente nella padella 2 uova freschissime salare e pepare. Strapazzare con una forchetta di legno. Lasciare le uova morbide, non troppo cotte; mettere le uova sul pane e aggiungere i germogli di porro e ravenello daikon. Coprire con l'altra fetta di pane e pressare leggermente.

Servire dopo 2 minuti di riposo.

### \*Piatto estivo tricolore

Su della bresaola affettata finemente mettere delle foglioline di spinacio crude, dei piccoli bocconcini di mozzarella di bufala e germogli di pisello. Condire con olio Brisighello e succo di limone.

## Formaggi

### \*Insalata di formaggi, scarola, asparagi e germogli di bietola rossa

Mescolare del parmigiano a scaglie, mozzarella a cubetti, fontina a triangoli ed emmenthal a triangoli. Accompagnarli con insalata scarola e punte d'asparago lessate. Spolverare con i germogli di bietola rossa. Condire il tutto con olio e limone.

### \*Insalata di spinaci, taleggio e germogli di ravenello daikon

Tagliare dei funghi champignon a fettine, del taleggio a bastoncini e dei pomodorini vesuviani a spicchi. Mescolare tutti gli ingredienti con degli spinaci cotti e dei germogli di ravenello daikon. Condire con olio d'oliva, sale e pepe. Guarnire con fettine di pancetta affumicata.

### \*Terrina con formaggi teneri e germogli di cipolla

Ammollare della colla di pesce in acqua fredda. Foderare una terrina con carta pellicola e quindi con delle fette di prosciutto cotto. In un'altra terrina mescolare della ricotta, della casatella, del caprino e dello stracchino, condendoli con sale e pepe. Aggiungere la colla di pesce ai formaggi. Con il composto ottenuto fare degli strati nella terrina guarnendo con dei germogli di cipolla, punte d'asparagi lessate e olive verdi e nere. Coprire con il restante prosciutto e mettere a riposare in frigorifero per almeno 4 ore.

Sformare, tagliare e servire con insalatina condite con olio d'oliva, sale e pepe.

## Insalate

### \*Insalata di pomodori verdi, sedano, taleggio, aceto balsamico e germogli di cavolo rosso

Incidere dei pomodori verdi con l'aiuto di un coltellino e metterli in acqua bollente per 30/40 secondi, raffreddarli, pelarli e tagliarli a spicchi. Tagliare dei cuori di sedano bianco a becco di flauto. Aggiungere il sedano, del taleggio tagliato a triangolo e i germogli di cavolo rosso ai pomodori e condire il tutto con sale, pepe nero e aceto balsamico. Guarnire con foglie di sedano.

### \*Insalata di pollo con pompelmo rosa e germogli di finocchio selvatico

Bollire dei petti di pollo e tagliarli a bastoncino; pelare a vivo i pompelmi, quindi ottenere degli spicchi piccoli. Mescolare il pollo con il pompelmo e i germogli di finocchio selvatico e condirlo con della maionese, amalgamare il tutto con dello yoghurt ed dell'erba cipollina. Servire questa insalata su un letto di insalatina riccia.

### \*Insalata di carciofi, scaglie di grana e germogli di erba medica

Pulire dei carciofi ed affettarli finemente, mettendoli poi a bagno in acqua e succo di limone. Preparare una citronette con olio, sale, pepe e senape. Sgocciolare ed asciugare i carciofi, aggiungervi le scaglie di grana e i germogli di erba medica e condire con la citronette.