

# Proprietà e benefici germogli di Bambù

Publicato il **29 maggio 2014** da **Marius Lixandru** —

**Proprietà e benefici germogli di Bambù:** Chi di voi non ha mai assaggiato i fantastici germogli di bambù in qualche ristorantino cinese della propria zona? Io personalmente ho consumato molte volte questo delizioso, fresco e gommoso alimento derivante dalle maestose piante di bambù. I germogli giovani e teneri di bambù sono una prelibatezza stagionale nelle regioni dell'Asia orientale, in particolare modo in Cina e Giappone.

Esistono tutt'oggi diverse specie di piante di bambù impiegate nella coltivazione dei germogli. Scientificamente parlando le **Bambuseae** sono una "specie" di piante perenni appartenenti alla famiglia delle Poaceae (Graminaceae) e alla sottofamiglia delle Bambusoideae.




Le persone particolarmente allergiche alle graminacee dovrebbero **fare attenzione** anche all'assunzione di bambù dato che questa pianta fa parte della famiglia delle Graminaceae. Dopo circa un periodo abbastanza lungo di 3 o 4 anni un nuovo germoglio si fa strada dalla radice e in un secondo momento viene raccolto e utilizzato proprio come avviene per un comune vegetale. Il germoglio, si fa strada appena sopra la superficie del terreno diventando subito visibile.

All'esterno il germoglio si presenta ricoperto da uno spesso involucro di foglie molto dure e al suo interno possiamo trovare il polposo germoglio di colore bianco-crema. Esistono diverse specie commestibili catalogate dai nomi più disparati. Esistono tuttavia anche piante "selvatiche" che non risultano commestibili per l'uomo.



Il germoglio di bambù ha una consistenza croccante dal sapore molto delicato ed inconfondibile. Una volta bollito in qualche zuppa acquista nella maggior parte dei casi un sapore abbastanza neutro.

 Scegli Tu!

Benefici

Bambu vendita

Mangiare germ

I germogli di bambù offrono diversi benefici per la salute del nostro organismo perchè contengono solo **27 calorie**. Qui sopra possiamo dare uno sguardo alla tabella nutrizionale relativa a 100 grammi di prodotto. Per esempio solamente 100 g di germogli freschi di bambù contengono 2,2 g di fibre. La fibra alimentare aiuta il nostro organismo a purificarsi evitando i casi di stipsi e diminuendo efficacemente i livelli di colesterolo "cattivo" LDL all'interno del nostro corpo. Alcune ricerche scientifiche suggeriscono che una dieta particolarmente ricca di fibre può aiutare a ridurre il rischio di cancro al colon proteggendo l'intestino da alcuni composti tossici presenti nel cibo.

## Tabella nutrizionale Germogli di Bambù Relativa a 100 grammi di prodotto.

### Nutrienti MG Percentuale

Folates	7 µg	2%
Niacin	0.600 mg	4%
Pantothenic acid	0.161 mg	3%
Pyridoxine	0.240 mg	18%
Riboflavin	0.070 mg	5%
Thiamin	0.150 mg	12%
Vitamin C	4 mg	7%
Vitamin A	20 IU	<1%
Vitamin E	1 mg	7%
Vitamin K	0 µg	0%
Calcium	13 mg	1,5%
Copper	0.190 mg	21%
Iron	0.50 mg	6%
Magnesium	3 mg	<1%
Manganese	0.262 mg	11%
Phosphorus	59 mg	8%
Selenium	0.8 µg	1,5%
Zinc	1.10 mg	10%



I fantastici germogli di bambù sono ricchi di vitamine del gruppo B, indispensabili per il corretto funzionamento metabolico del nostro corpo. Per maggiori informazioni sulle vitamine e minerali consiglio la lettura di [questa pagina](#).

I germogli di bambù sono inoltre ricchi di minerali come per esempio il **manganese** e il **rame**. Si è recentemente scoperto che dispone anche di piccole quantità di altri minerali essenziali ed elettroliti quali **calcio**, **ferro** e **fosforo**. Il **rame** è richiesto dal nostro organismo nella produzione di globuli rossi mentre il **ferro** risulta necessario per la respirazione cellulare e la formazione dei globuli rossi.

I germogli di bambù contengono buone quantità di **potassio**. 100 grammi di germogli contengono circa 533 mg di potassio. Il potassio ricordo essere un minerale importante che aiuta nel controllo della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna ed è capace di contrastare gli effetti negativi del sodio all'interno del nostro organismo.

**Conclusioni finali:** La cucina cinese e giapponese rimane ancora oggi un mistero per noi occidentali. Molte piante utilizzate in queste popolazioni asiatiche sembrano confermare un buon stato generale di salute dell'intera popolazione asiatica.