

# BACKSTAGE

Magazine Settembre/Dicembre 2020 - N°02

## CAVALCARE

un mega-trend

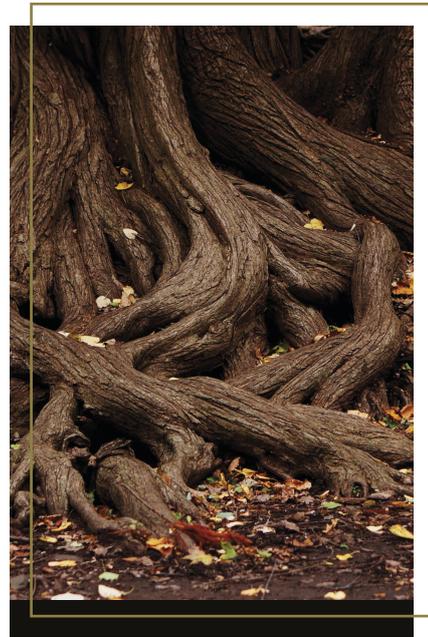


ISSN : 2708-4833



9 789887 555605





Nella mente di un investitore	_ 2
Fare pace con la mente	_ 4
Vendi e pentiti	_ 6
La teoria della relatività	_ 8
La difficoltà di cavalcare un mega-trend	_ 10
Le radici della quercia	_ 12
Un piede in due scarpe	_ 14
Sarà "IL minimo" o "UN minimo"?	_ 16
Cex vs Dex	_ 18
Una nuova ripartenza?	_ 20
L'alba di una nuova era	_ 22
Caro Babbo Natale...	_ 24
I migliori rialzi di mercato	_ 27
Novembre Il Megatrend	_ 28
Il ritest del minimo	_ 30
Come coltivare germogli per aumentare la resilienza in termini di cibo e salute	_ 32

# NELLA MENTE DI UN INVESTITORE

Questa pubblicazione ha come obiettivo quello di fornire delle chiavi di lettura sul lavoro di analisi e ricerca che svolge un investitore professionista. Quali domande si pone, che valutazioni compie per i propri investimenti e come si muove all'interno dell'arena finanziaria.

Lo scopo è di fornire al lettore il mindset che riteniamo necessario per vincere sui mercati con costanza nel lungo termine.

Questi estratti fanno riferimento a fasi di mercato reale.

Crediamo che un buon investitore si possa definire tale perché, oltre alle competenze tecniche e di analisi dei mercati, sia in grado di aprire la sua mente al maggior numero di scenari possibili riuscendo

così a farsi trovare pronto alle molteplici possibilità che ci presentano la vita e i mercati finanziari.

Investire è un po' come giocare a scacchi, ogni mossa implica una serie di possibili contromosse da parte dell'avversario, e più si è in grado di spingere in là la propria mente cercando di prevedere

i possibili scenari di gioco, più si accrescono le possibilità di battere l'avversario.

Oggi, diversi mesi dopo la condivisione

di questi scenari, molte mosse si sono compiute sulla scacchiera dei mercati finanziari. Ora a mente fredda possiamo analizzare ciò che è avvenuto, alcuni pezzi sono caduti sul campo di battaglia, altri sono andati a segno. È grazie alla combinazione di queste mosse che siamo riusciti a dare scacco matto all'avversario.

***“Dai un pesce ad un uomo e lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita.”***

**Proverbio cinese**







# FARE PACE CON LA MENTE

*«Ho preferito chiudere uno dei due contratti che avevo preso sulla soia perché un grains che fa l' 11%, 12% al rialzo in 10-15 giorni non è normale, abbiamo raggiunto un estremo di breve.*

*Credo che sia l'inizio di un qualcosa di molto più potente su questo mercato, tuttavia cerco di bilanciare gli investimenti di lungo termine con gli obiettivi di più breve termine per poter gestire la mia mente.*

*Mi sono chiesto: se il mercato ora dovesse tornare indietro e prendere il mio stop facendo un crollo del 15%, come reagirei a livello mentale?*

*Essendoci attaccato così tanto rendimento sulle posizioni al rialzo che ho sulla soia, chiudendo una parte porto a casa profitti e sono felice nel breve termine, la mente è appagata e mi sento sereno.*

*Ma un'altra posizione la lascio aperta per il lungo termine! Perché sono intenzionato a cavalcare il mega-trend generato dal Ciclo K e nel caso in cui la soia dovesse confermare di essere all'interno di questo mega-scenario rialzista, voglio che la mente sia serena nel sapere che sta continuando a guadagnare.*

*Se chiudessi tutti oggi, e il mercato continuasse a salire, vivrei con il rimorso.*

*Devi prendere in giro la tua mente. Devi farla sentire sempre ok. Dagli un motivo per essere felice, fagli vivere un senso di pienezza anziché di mancanza.».*

# VENDI E PENTITI

*«Oggi 2 settembre 2020 è una giornata importante per capire alcune delle dinamiche a cui facevamo riferimento ieri.*

*Immaginate chi nel gruppo oggi non ha portato a casa nessun guadagno quando ether ieri ha raggiunto i 480\$.*

*Chi non ha chiuso nemmeno una minima parte della sua posizione sull'importante target di prezzo di 480\$ provi a vedere come si sente oggi.*

*Ieri ho chiuso una piccola porzione di ether a 480\$. Considerato il forte ribasso che c'è stato nel frattempo, se avessi conosciuto il futuro avrei forse chiuso il 100% di quello che avevo comprato.*

*Ma in questo momento pensate come vi fa stare bene sapere che anche se ether sta scendendo, una parte dei profitti è stata portata a casa ad un livello di prezzo del 10% superiore rispetto a quello attuale.*

*L'azione di ieri, la chiusura di una parte della posizione, assolve ad una duplice funzione.*

*Da un lato mi permette di fare pace con la mente nel caso in cui il mercato scenda come sta facendo in questo momento, e dall'altro mi permette di rimanere a mercato nel caso in cui il mercato stia facendo una finta di ribasso.*

*Questi aspetti emotivi e psicologici sono la parte più importante con cui bisogna avere a che fare quando si lavora sui mercati...*

A high-angle aerial photograph of a rugged mountain range. The terrain is dark and textured, with some lighter patches. Above the mountains, a thin, bright blue atmospheric layer is visible against a dark, starry sky. The text is centered in the middle of the image.

*Se pensate che tutto sia perfezione, se pensate di riuscire a fare le cose in modo perfetto, sappiate che quello non è il pianeta Terra.».*



# La teoria della relatività

«Nel ragionamento che facevo l'altro giorno sul platino, non mi stavo concentrando sulla fase di breve termine del mercato.

In quel ragionamento non mi stavo focalizzando sul fatto che da adesso in avanti il platino avrebbe iniziato una fase di salita che l'avrebbe portato sulla luna mentre, al contrario, l'oro avrebbe iniziato una fase di collasso.

Attenzione a calare l'informazione nel giusto contesto, vista anche la situazione attuale.

Da qua a 5-7 anni fino ad un'ottica più ampia di 10 anni, per me il platino guadagnerà tantissimo contro l'oro.

Quando comincerà questa sua performance ad oggi non ho modo di saperlo, potrebbe cominciare domani ma potrebbe partire anche fra 2 anni.

Ciò che so oggi è che l'oro ha guadagnato tanto contro il platino in questi anni e attualmente ci troviamo su un estremo se guardiamo agli ultimi decenni.

euro] in questi anni e considerato che ha guadagnato tanto anche contro il platino, cominciare a trasformare una piccola parte dei guadagni in platino, in attesa che le grandi onde della storia facciano il loro corso, è a mio modo di vedere una cosa intelligente.

In questo momento guardo ad almeno 5-7 anni, ma anche 10 anni, come orizzonte temporale di riferimento.

Attenzione ancora una volta al contesto perché c'è una bella differenza tra quello che vi ho appena detto e quest'altro concetto: "vendo tutto l'oro perché crolla adesso e compro platino perché salirà subito."

Il punto è: avendo fatto dei guadagni con l'oro, piano piano (a step) comincio a monetizzarli.

Come li monetizzo?

Compro un 5% di platino, con un altro 5% compro argento, con un altro 5% mi compro una casa, e così via un po' alla volta.



Mi aspetto quindi che ad un certo punto questo ciclo vada a correggere.

Come vi ho detto, non so se questa correzione inizierà oggi o tra alcune settimane, mesi o anni. So tuttavia che arriverà.

Non ho la presunzione di poter individuare i massimi esatti nel giorno e nel secondo esatto in cui si formano. Talvolta ti riesce, ma non è la norma.

So di non essere bravo fino a tal punto e di conseguenza cerco di cavarmela con quello che il padre eterno mi ha messo nelle mani, che è cercare di capire le fasi di sopravvalutazione e di sottovalutazione entrando e uscendo dai mercati sui cicli di lungo termine, pur se non sui massimi e sui minimi esatti.

In quest'ottica, siccome l'oro ha guadagnato molto [ndr. in

Ad ogni botta rialzista dell'oro contro questi altri beni, vado a pizzicare gli altri beni perché diventano più sottovalutati.

Questa è l'ottica.».

$$E=mc^2$$

A photograph of a jockey riding a brown horse on a racetrack. The jockey is wearing a white uniform with red and blue stripes and a matching cap. The horse is in motion, with its front legs lifted. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The text "LA DIFFICOLTÀ DI CAVALCARE UN MEGA-TREND" is overlaid on the right side of the image in white, bold, uppercase letters.

# LA DIFFICOLTÀ DI CAVALCARE UN MEGA-TREND

«Vedo che comincia ad esserci fermento sulle materie prime, soprattutto sulle materie prime che sono partite con un buon trend rialzista nell'ultimo mese.

Ci troviamo dinanzi al primo grande quesito che ogni investitore si pone quando riparte un trend:

“porto a casa la prima bella fetta di rialzo oppure cerco di cavalcare il ciclo di lungo termine?”

Non ho risposta a questa domanda, anche perché si tratta di una risposta molto personale.

Per cercare di comprendere il contesto provate a calarvi in questo scenario: immaginate di aver comprato oro nel 2001 e successivamente di averlo rivenduto a gennaio 2003 durante una fase di ribasso ben marcata.

Durante quel ribasso chi avesse monetizzato i guadagni si sarebbe sentito forte. Avrò pensato “wow, ho fatto più di un anno di trend rialzista, quanti soldi che ho fatto, sono fortissimo!”.

Ora prendete quello stesso trend e proiettatevi nel 2011, poi guardate a come vi sentite [ndr. nel 2011 i prezzi dell'oro sono arrivati a prezzi di gran lunga superiori di quelli del 2003].

Come potete capire, è tutto un discorso emotivo legato a come vi sentirete in base a quello che farà il mercato.

Ognuno di noi è chiamato a fare i conti con le proprie esigenze. E soprattutto, ognuno deve riuscire a fare il paio con le proprie emozioni.

Perché vi dico questo?

Ci sono due scenari davanti a noi:

**Scenario 1:** il mercato scende e torna sui punti di ingresso a cui sono entrato.

Se questo si verifica il messaggio che ricavo qual'è?

Che il ciclo di lungo termine non è ancora ripartito. Se questo scenario prende vita una fetta di guadagni verrà azzerata.

Non ci saranno perdite economiche perché lo stop è stato messo a pareggio ma non ci sarà nessun guadagno.

**Scenario 2:** il mercato comincia a scendere ma non tanto da andare ad intaccare i miei punti di ingresso, e poi ritorna a salire.

A questo punto, viste le premesse, chiedetevi cosa vorreste fare.

Chi è disposto a prendersi il rischio di andare a scoprire se

questo è un ciclo di lungo termine?

Chi vuole provare a cavalcare un ciclo pluriennale?

Se risponderete “sì, voglio provarci”, allora dovete accettare il rischio che il mercato possa tornare indietro sui tuoi punti di ingresso, cancellando i tuoi attuali guadagni.

Come provo a gestire queste fasi?

Di solito porto a casa il 2%, 3% di quel 10% che ho investito, così nell'immediato faccio contenta la mente, il conto corrente aumenta e va bene così.

Se il mercato torna a prendermi lo stop mi sono preso il rischio con quel 7% che ho deciso di lasciare a mercato. Così facendo avrò almeno un 3% di guadagno che mi sono portato a casa.

Se invece il mercato continuerà a salire, già so che in parte mi darà fastidio sapere di aver chiuso quel 3% perché, dopo anni, se al posto di chiudere quel 3% su oro nel 2003 lo avessi chiuso nel 2010-2011, avrei fatto molti più guadagni.

Ma la coperta è corta e tocca fare il paio con la vita reale, e con la mente... che è spesso incontentabile.

Per quel che mi riguarda, per i grains c'è tutto il potenziale di essere ripartiti per il lungo termine. Anche per l'intero settore delle materie prime, c'è il potenziale di aver cominciato la fase di Primavera del Ciclo K.

Per questo mi aspetto che le materie prime in generale possano essere ripartite al rialzo. Sui grains in questo momento ho molta più confidenza.

Come sapete, credo che stiamo andando a vivere una mini era glaciale, una little Ice-Age che potrebbe partire già da quest'inverno.

Magari non sarà questo il trigger scatenante, magari non è questo inverno, però per me questo è il tempo perfetto per poter vedere, stando anche ai cicli della natura, un'esplosione delle materie prime.».

# Le radici della quercia

«In ottica di brevissimo termine, la soia è molto tirata, ed è arrivata su livelli dai quali, se dovesse iniziare una discesa, non avrebbe nulla da recriminare.

Nonostante ciò, non chiudo questa posizione perchè ho già chiuso quello che dovevo chiudere per il breve termine.

Ho intenzione di tenere il resto delle posizioni accumulate per andare a scoprire se questo che stiamo vivendo è l'inizio del Ciclo K.

Sono conscio della possibilità che il mercato possa tornare indietro e stopparmi, ma prenderò il rischio.

Questa scelta porta con sé la concreta possibilità che il mercato annulli la totalità dei guadagni che ho fatto in questi mesi sulla soia, tuttavia per me oggi pesa di più sull'ago della bilancia avere posizioni che detengo in ottica pluriennale per vedere cosa accadrà a quegli investimenti tra 3, 4, 5, 6, 7 anni.

La mente potrebbe portarvi a dire: "ma allora perché non chiudiamo tutte le posizioni che abbiamo sulla soia, ci mettiamo short e poi le riapriamo quando la fase di ribasso sarà finita?"

A mio modo di vedere, questo ragionamento è un ragionamento perverso perché può essere fatto su qualsiasi scala temporale, anche sul ciclo orario. Ecco perché dovete avere ben chiaro, sin dal primo momento, qual è l'orizzonte temporale del tuo investimento.

Altrimenti rischiate di intrappolarvi in un ragionamento che vi porti a pensare che si possano prendere tutti gli swing di un mercato, tutti i minimi e tutti i massimi.

Si cade in questo tranello perché in un dato momento sul conto ci sono € 70.000, che poi successivamente per via del contro-trend diventano € 65.000, € 60.000, € 55.000, a seconda dell'entità del ritracciamento.

Il problema della mente è che considera quei € 70.000 (potenziali e teorici) già suoi.

A questo punto l'emotività la fa da padrona facendoci sentire inadeguati, di conseguenza questo senso di inadeguatezza porta a ridurre sempre più l'orizzonte temporale del tuo investimento, fino a trasformarti in un day-trader.

Per quel che mi riguarda, ho accettato che non sono perfetto, che non sono bravo al punto tale da poter individuare tutti i minimi e massimi e che, se cerco di fare questo, rischio di cadere nella trappola della mente che mi porta a rincorrere i trend minori e mi fa dimenticare il punto base della mia visione, cioè l'ottica di lungo termine che in questo caso per me è 7-10 anni.

Il ciclo che sto provando a cavalcare sulla soia è di 7-10 anni e quindi in quest'ottica un mese o anche due di ribasso fanno il solletico al potenziale rialzista.

[nrd. in altri termini un ribasso di 2 o 3 mesi su un trend di 7-10 anni può essere considerato come un ribasso di mezza giornata su un trend di 10 giorni circa.]

Quando ho comprato oro nel 2010-11 ho vissuto 2-3 anni di ribasso su quelle posizioni, non le ho chiuse, perché stavo seguendo un'ottica ciclica diversa.

È fondamentale capire qual è l'ottica ciclica che si vuole seguire, e una volta scelta non si deve cambiare ogni giorno idea in base a come ci torna più comodo o in base a come la mente vi intrappola.

Il consiglio che voglio darvi è sceglietevi un'ottica temporale e una volta che l'avete scelta, seguite il piano.

Con questo non voglio dire che non bisogna mai cambiare piano in assoluto, nemmeno se si è sull'orlo del precipizio e si sta per morire, non è questo, però c'è una bella differenza fra cambiare il piano ogni giorno in base alle onde del mercato, facendosi trasportare come bandiere al vento, ed avere invece radici solide e ben piantate nel terreno come quelle di una quercia.

In quest'ottica, prima definite qual è il ciclo che volete cavalcare e poi, una volta che vi è chiaro questo obiettivo, se vi sentite in grado di riuscire a seguire tutti i trend minori, provateci, comprate e vendete su ogni minimo e su ogni massimo.

Ho scoperto che per me è molto più proficuo seguire cicli di lungo termine perché alla fine mi ritrovo quasi sempre con più denaro e vivo meno stress. Mi aiuta a vivere la vita più serenamente e di conseguenza questo è quello che ho scelto di fare.

In Backstage faccio molto lavoro anche di breve termine, ma questo non significa che abbia perso il mio focus, che è andare alla ricerca di mega trend pluriennali.

Alcune volte questo lavoro mi riesce bene, altre no, ma il mio focus principale non cambia.

L'80% delle posizioni che prendo qui in Backstage, hanno un potenziale di breve termine ma anche un potenziale di lungo termine.

Questo per me è il filtro. Se non c'è il potenziale di lungo, spesso non vado neanche a guardare quel mercato. Solo il potenziale di breve termine raramente desta la mia attenzione.

Ricordati del contesto temporale. È fondamentale.».

# UN PIEDE IN DUE SCARPE

«Il ratio Eth/Btc a settembre 2019 ha fatto il minimo di un ciclo annuale.

Quel minimo ipotizzo che sia anche il minimo di un ciclo di 4 anni.

Se guardate i numeri in valore assoluto notate che si tratta di valori ancora ridicoli se consideriamo il potenziale di medio-lungo termine.

Ci sono diversi progetti più piccoli del mondo DeFi che sono



Chi segue il ratio Eth/Btc da più tempo saprà che di solito fa un minimo nel dicembre dei vari anni.

Questa ripetitività è durata fino al 2018.

Nel 2019 molti si aspettavano che Eth/Btc avrebbe fatto il minimo a dicembre. Noi questa volta lo aspettavamo tra settembre ed ottobre. Il minimo è arrivato i primissimi giorni di settembre.

Quel ciclo annuale si sta completando adesso [ndr. fine 2020], ha fatto il top l'1 settembre 2020 ed ora siamo in chiusura di ciclo.

Credo che Eth/Btc stia per andare ad impostare il minimo dal quale partirà il secondo ciclo annuale di questo ciclo di 4 anni cominciato nel settembre del 2019 e che credo sarà quello che porterà ether a sfidare il market cap di bitcoin.

Questa sfida dovrebbe arrivare ad inizio 2021 o comunque nei primi 4-6 mesi del 2021.

Ora, ragioniamo un po' sulla DeFi e su quello che sta accadendo.

Il mondo DeFi è vergognosamente agli inizi.

È solo da un paio di mesi che il mondo DeFi ha cominciato a fare sul serio.

stati spinti al ribasso nelle ultime 3 settimane, uno di questi per esempio è Balancer, -65% in 3 settimane.

Altri hanno subito ribassi da -50%, -60%, -70%.

Ora, questo secondo me non è un nuovo 2018, non credo a questa ipotesi, di conseguenza non credo che si avrà un anno e più di ribasso nel quale i titoli scenderanno del -95%.

Sono aperto alla possibilità che vi sia uno shock, un ultimo shock che potrebbe arrivare tra adesso e novembre e che potrebbe affondare un po' tutti i mercati.

Questo shock a mio modo di vedere sarebbe diverso dal ribasso del 2018 perché, in questo caso si tratte-



rebbe di una cosa veloce, momentanea non di un anno intero di ribasso con tutti i titoli che scendono del -95%.

In quell'occasione solo bitcoin e forse altri 1-2 titoli si salvarono dal -95%. Ether nel 2018 da massimo a minimo è sceso del -95%.

In questo momento, molti titoli DeFi sono scesi parecchio, quindi una fase di ritracciamento o pausa dalla fase ribassista è possibile.

Ecco perché da ieri son tornato a pizzicare progetti DeFi su cui ero rimasto indietro e che mi piacciono per il medio lungo termine.

Il primo che ho acquistato con una piccola fetta del mio capitale è stato UNI.

Alcune sere fa vi avevo segnalato che ho portato questo progetto a diventare il secondo più importante nella composizione del mio portafoglio cripto.

Quindi per me da due-tre giorni, Uni ha superato per importanza tutti i progetti che ho seguito fino ad oggi nel mondo cripto, ad eccezione di Ether.

Cioè, in altre parole UNI ad oggi è il progetto su cui credo di più dopo Ether.

Credo che nel corso del tempo continuerò ad aumentare la mia esposizione su UNI, ma ne parleremo successivamente.

Ho acquistato anche una piccola porzione di Balancer stamattina, che però in questo caso ho voluto gestire con uno stop loss.

Ho accumulato anche un po' di Polkadot ieri, e ho sott'occhio diversi altri progetti.

Con gli accumuli non ho finito qui, potrei tornare a farne nei prossimi giorni.

Non accumulo ancora adesso ma aspetto i prossimi giorni perché non so se il mercato ha terminato con la fase di ribasso. Credo che ci sia un rischio non banale di un'altra

mazzata pesante per metalli, azioni e cripto, da qui ad ottobre.

Se questa fase di ribasso dovesse arrivare, per me sarà come ricevere i doni di Natale in anticipo. Se questo dovesse avvenire, quest'anno Natale non si svolgerà come di consueto il 25 Dicembre ma sarà anticipato di due mesi.

Sto comunque cominciando i miei accumuli già adesso perché chi sta approcciando il mercato con un'ottica da investitore credo dovrebbe iniziare già oggi a valutare nuovi ingressi, il mercato è già sceso tanto.

Se come investitori non acquistate in questi momenti, quando lo farete?

Sull'argento, non ho fatto i calcoli ma ipotizzo che siamo circa ad un -20%, -15% rispetto ai prezzi di un mese fa. Loro forse anche più di -20%.

Si può quindi cominciare ad accumulare anche qui già da ora con ingressi splittati.

Supponiamo che io voglia allocare € 100.000 sui metalli, divido il capitale totale in 3 accumuli € 33.000, € 33.000, € 33.000, o minimo in due se voglio essere più aggressivo e faccio € 50.000 e € 50.000.

Posso dividere in 4 parti il capitale se voglio essere più conservativo.

Discorso analogo sulle cripto, è per me un errore accumulare tutto in un'unica volta.

Se il mercato crolla da qui ad ottobre, e voi avete allocato tutta la liquidità disponibile, a quel punto non avreste denaro da investire sul mercato.

Questo ipotetico ribasso potrebbe arrivare o non arrivare ma ecco il segreto: mettiamo un piede in due scarpe.

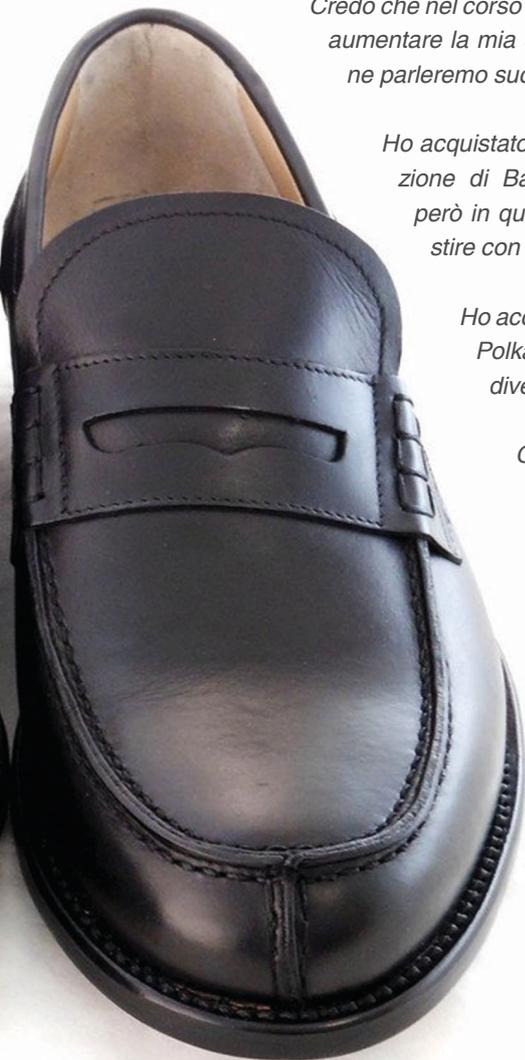
Da una parte accumuliamo adesso, e quindi saremo contenti se il mercato parte al rialzo subito.

Se il mercato invece ha un'altra botta ribassista, allora avete ancora liquidità da spalmare per andare a comprare a prezzi ancora più bassi rispetto a quelli attuali.

Ether dopo il -36% di inizio settembre va comprato subito. Per questo l'ho comprato il 5 settembre.

Bitcoin a -20%, -25%, si compra.

Si comincia a comprare, poi tra qualche settimana vedendo il mercato cosa fa, si potrà capire se comprare altro sulla forza (cioè a prezzi superiori) o se invece avremo l'opportunità di comprare a prezzi ancora più bassi rispetto a quelli attuali.».



# SARÀ "IL MINIMO" O "UN MINIMO"?

*«L'argento oggi reagisce con forza, 3% di rialzo.*

*Settimana scorsa vi facevo notare che poteva essere il momento di chiudere una parte delle posizioni ribassiste e di portare a casa parte dei guadagni accumulati.*

*Il rimbalzo arriva perfettamente nei tempi prospettati.*

*È presto per quel che mi riguarda per capire se il minimo di 3 giorni fa sul Silver, sarà "IL minimo" o se si tratta semplicemente di "UN minimo".*

*Ad oggi ipotizzerei maggiormente che si tratti di "UN minimo" dal quale potrebbe esserci un'ultima forte fase ribassista che potrebbe arrivare da qui alla metà di ottobre circa.*

*Non è tuttavia da escludere la possibilità che questo possa anche essere "IL minimo".*

*La scorsa settimana qualcuno di voi mi aveva chiesto quale potesse essere il tempo migliore per un accumulo.*

*Come investitori credo sia in queste fasi che bisogna accumulare.*

*Siamo arrivati a -25%, -27% dal massimo, se non si accumula in questi momenti, dove pensiamo di farlo?*

*A mio modo di vedere gli accumuli vanno divisi in almeno due o tre momenti diversi, in base al capitale di cui si dispone.*

*L'ideale in ottica di investimento non è fare un colpo unico, ma spalmare l'investimento in almeno due o tre parti.*

*In questo momento c'è ancora spazio per poter spingere al rialzo su argento e oro ma con cautela perché in ogni momento potremmo vedere i mercati fare un altro minimo.*

*L'argento potrebbe arrivare anche a 19 dollari, se dovesse rompere il minimo fatto il 23 settembre, l'oro potrebbe scendere fino a 1.810 dollari circa.*

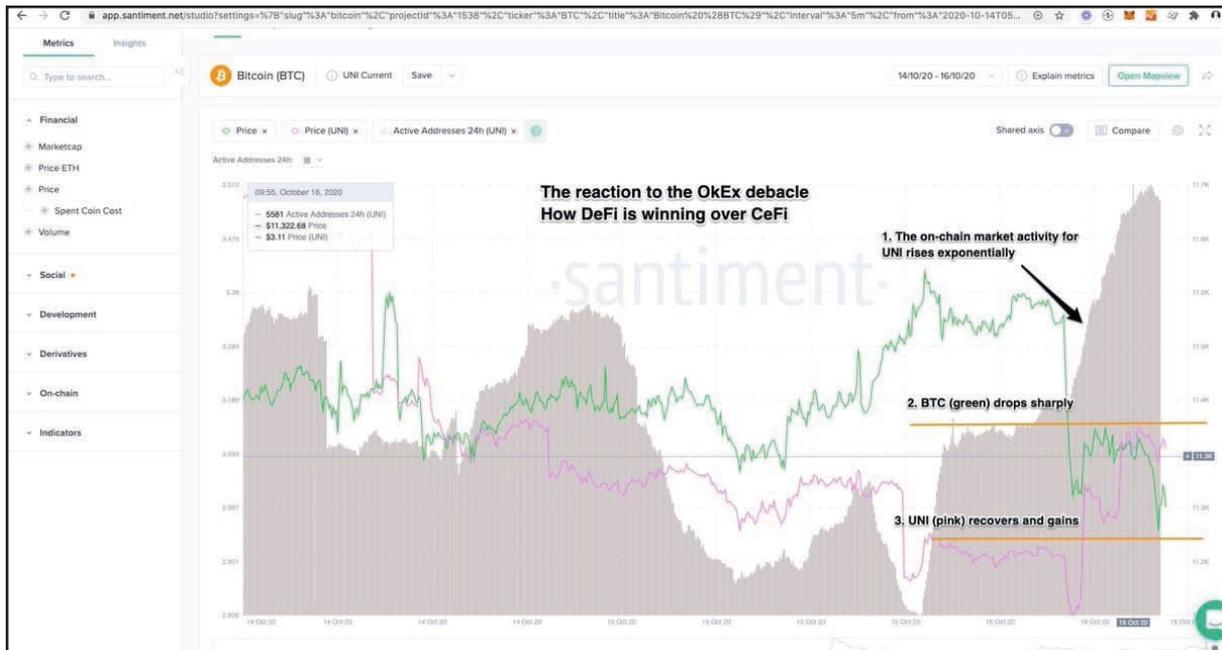
*Nel caso in cui questo dovesse avvenire sarà necessario calcolare nuovi target.».*





# CEX vs DEX





«Vi ho messo un'immagine qui che fa vedere tre punti che illustrano quello che è accaduto stamattina con OkEx.

Notate come la fiducia si sta spostando.

Quando accadono queste cose la fiducia si sposta sui Dex e continuerà ad essere così.

Più la fiducia viene minata sui Cex, più il mercato si sposta sui Dex.

La fiducia può essere minata sui Cex, gli exchange centralizzati, per due motivi in particolare:

**1 - governi che mettono i bastoni tra le ruote agli imprenditori e di conseguenza si agevola il traffico verso i Dex.**

In prospettiva futura un Dex non lo fermi più. Qualsiasi governo non avrà più modo di fermare questo tipo di exchange.

La prospettiva è di arrivare ad avere un sistema che non puoi più fermare. Di conseguenza questo è il primo motivo per cui potremo vedere un travaso di fiducia dai Cex verso i Dex.

**2 - Imprenditori disonesti.**

Fortunatamente nel mondo non tutti sono così, la gran parte degli imprenditori sono onesti, però abbiamo anche exchange che sono stati guidati da imprenditori disonesti che sono scappati con la cassa o cose simili. Anche questo è un altro elemento che continuerà a portare fiducia verso i Dex.

Ho cominciato a cercare di studiare un po' meglio Loopring ieri, per cercare di capire come funziona. Ho bisogno ancora di approfondire tanto, però si tratta di un Dex estremamente interessante.

Non si tratta di un Dex tipo Uniswap. È tipo Kraken, Coinbase e Bitfinex, cioè un Dex dove ci sono grafici, dove hai il book di negoziazione.

La cosa interessante è che in questo momento come market maker hai il 0% di fee.

Cioè se non vuoi comprare al miglior prezzo e quindi non togli liquidità al book, ma al contrario ne aggiungi mettendo il tuo ordine in acquisto o in vendita in modo che questo non venga colpito subito dalla controparte, l'acquisto o la vendita avranno lo 0% di fee.

Un altro elemento interessante di questo progetto è che ci sono dei meccanismi che sono stati implementati per far sì che qualsiasi cosa accada all'exchange [ndr. fallimento o frodi] si possano recuperare i propri soldi.

Questi sono alcuni dei punti che ho cominciato a comprendere, poi di nuovo, devo approfondire più in dettaglio.

Addirittura mi sembra di aver capito che nel peggiore dei casi si potrà avere la possibilità di poter andare manualmente a prelevare i soldi dallo smart contract.

Questa sarebbe una cosa fantastica per un exchange perché quella paura che abbiamo avuto fino ad oggi che Kraken, Bitfinex ed altri possano venire hackerati, in qualche modo sarebbe risolta.

L'altra cosa interessante di Loopring è che ha già una tecnologia su layer 2 che ti permette di fare migliaia di transazioni e quindi i costi di transazione sono praticamente bassissimi.

Il travaso quindi è in corso dai Cex ai Dex.

Gli exchange centralizzati oggi servono principalmente per portare nuova valuta Fiat nel mondo cripto. Domandatevi cosa sarà degli exchange centralizzati quel giorno in cui la valuta Fiat dovesse finire, un mondo nel quale avremmo sole criptovalute.

Ecco questo è quello che mi chiedo da qualche tempo.»

# UNA NUOVA RIPARTENZA?



«Qui le cose cominciano a farsi estremamente interessanti su ether-bitcoin perché credo che stiamo andando a finire in quel sandwich che vi segnalo da un po' di tempo.

Quel target che va da 0,0027 a 0,0028 sul pair e che potrebbe arrivare in concomitanza con un nuovo massimo sugli ultimi due anni di bitcoin.



Bitcoin sta andando un'altra volta a caccia dei massimi del 26 giugno 2019 che l'altro ieri non è riuscito a superare. Nel mio immaginario potrebbe funzionare così: bitcoin va ufficialmente ad aprire la caccia alle anatre, si porta sopra i massimi degli ultimi due anni e spiana la strada ad ether e alle altcoin.

Dopo questo scambio di testimone potremmo avere una fase mostruosa al rialzo sulle altcoin, soprattutto su quelle più valide.

In quel contesto capiremo se siamo stati bravi a selezionare nel paniere.

Questa ripartenza sarebbe anche collegata con la ripartenza del ciclo annuale del ratio ether-bitcoin. La ripartenza di questo ciclo annuale credo sia imminente.

Sarà importante vedere la risposta di ether-bitcoin sul test di questo mega supportone che vedo tra 0,0027 e 0,0028.

C'è possibilità che il mercato possa affondare anche più giù di questo livello ovviamente, ma questo è un supporto molto forte.».

# L'alba di una nuova era

*«Il movimento in corso su Ether ha consistenza per due motivi:*

*1 - è uscita la notizia dell'avvio di Eth2.0. Questa è la notizia più importante degli ultimi 5 anni, una notizia che chiude una fase e ne apre una completamente nuova per Ethereum.*

*Molti non davano un briciolo di possibilità al fatto che ether sarebbe arrivato a questo momento ed invece eccoci qui, ci siamo.*

*Ci vorranno almeno due anni per completare l'intera fase di Eth 2.0 ma questo è un altro discorso. La notizia rilevante è che da qui comincia una nuova fase a tutti gli effetti.*

*Nello smart contract sono già presenti 10-15 mila ether in stake.*





*2 - Dall'altro lato questo movimento ha consistenza a mio modo di vedere soprattutto perché arriva in prossimità di un supporto fondamentale sul ratio Ether-Bitcoin che seguiamo da settimane.*

*Il mercato è andato precisamente lì dove lo cercavamo tra 0,027 e 0,028 e sta ripartendo con forza, potremmo aver fatto il minimo.*

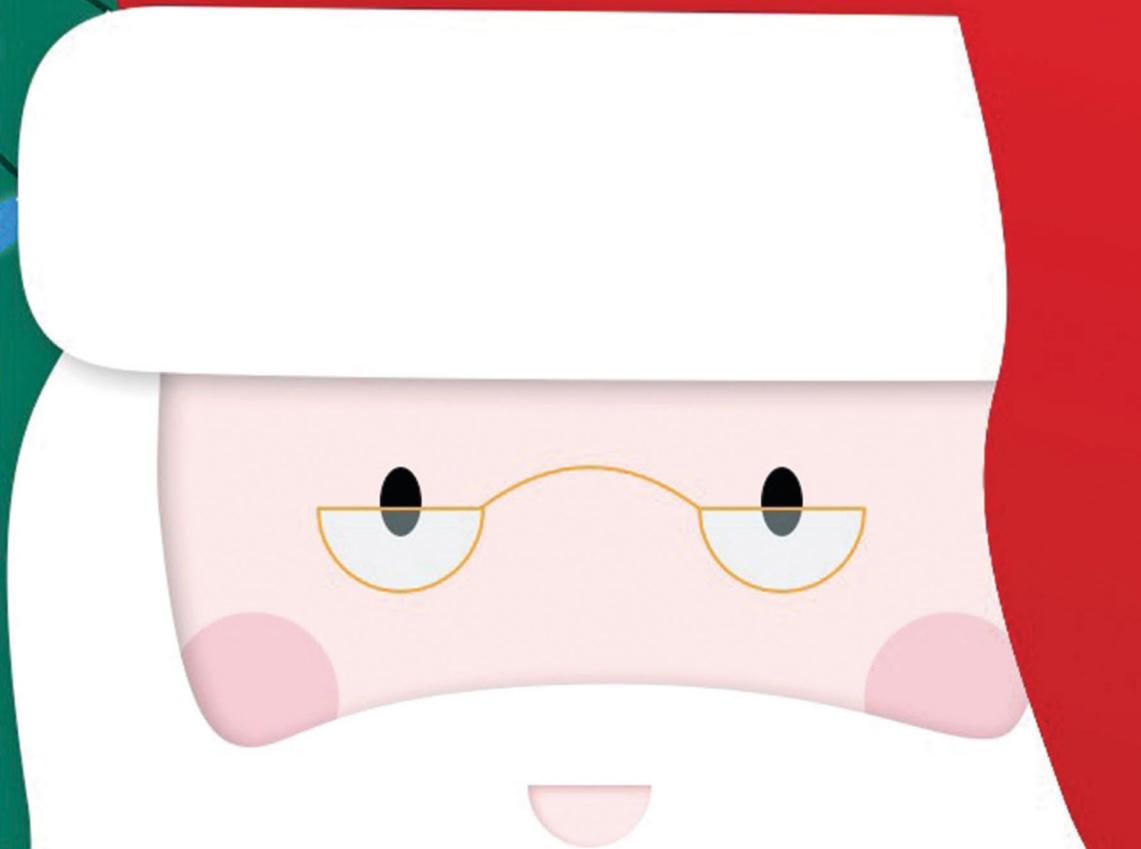
*Questo dovrebbe essere il minimo del ciclo annuale che stiamo cercando.*

*Se sto leggendo la fase ciclica in modo corretto, il 2021 potrebbe essere l'anno del flipping di ether su bitcoin.*

*Questa ipotesi avrebbe molto senso perché con la proof of stake si va ad aprire una nuova fase molto importante per il progetto Ethereum.*

*L'obiettivo del progetto Ethereum è più ambizioso e grande di quello di Bitcoin, ed è questo che lo porterà a superare il market cap di Bitcoin.».*

# Santa Claus



*Caro Babbo Natale...*

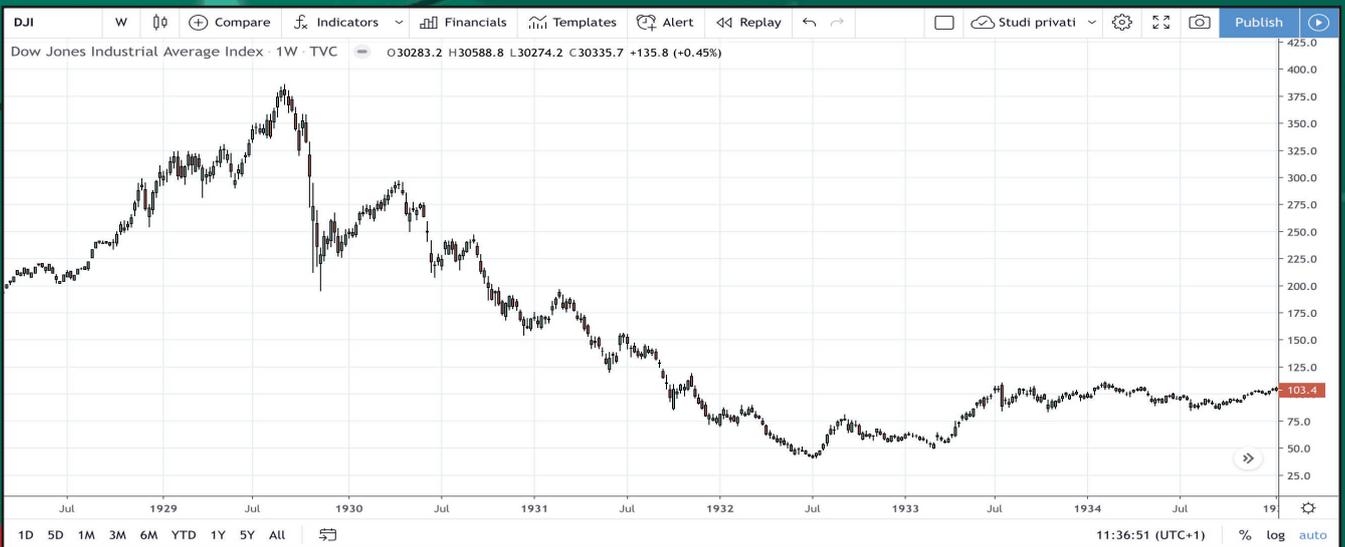
*«Guardando ai mercati in generale possiamo vedere che:*

*mercato azionario: fino a una settimana fa si potevano  
vedere in giro per la rete grafici che replicavano il crollo  
del 1929...*

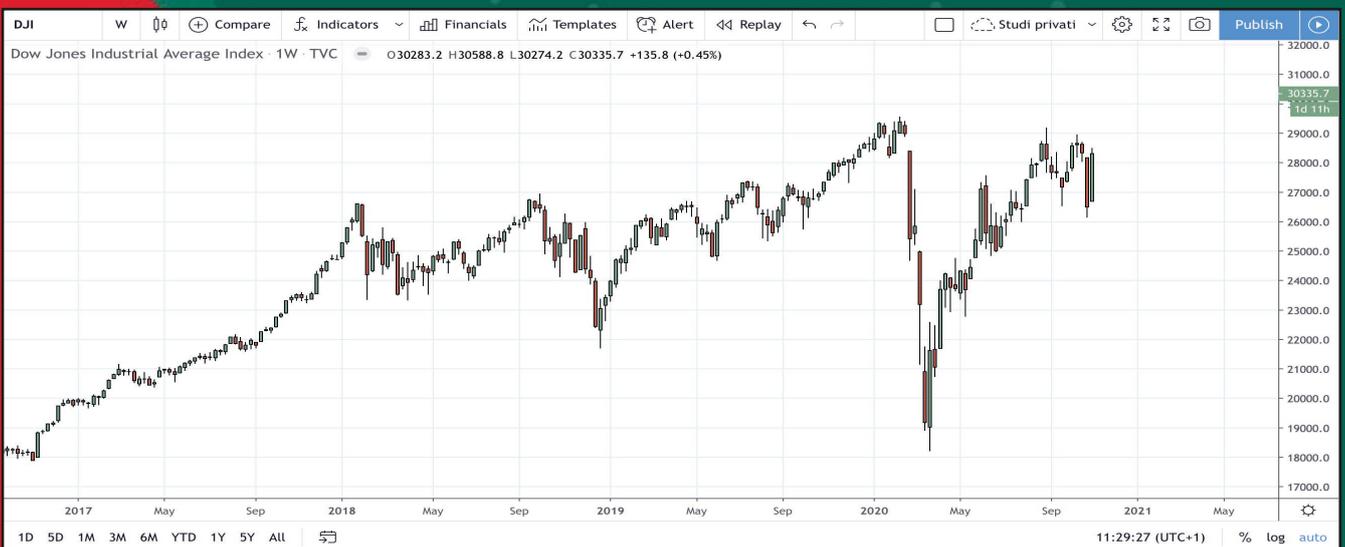
## GRAFICO 1929 vs 2020



### Tutto il ribasso del 1929:



### Ribasso partito a febbraio 2020:



**Confronto ribasso partito a febbraio 2020 con inizio del ribasso del 1929 (in linee blu):**

*In un messaggio di circa una settimana vi segnalavo che questo parallelismo era per il momento particolarmente impressionante almeno da un punto di vista grafico.*

*Se ricordate vi facevo però notare che per me lo scenario più probabile era che il mercato stava per andare a fare un minimo dal quale avrebbe potuto ripartire con forza al rialzo.*

*In altre parole, per me non siamo in un nuovo 1929.*

*Questo ve lo dico da agosto. Fino ad agosto 2020 avevo creduto anche io allo scenario di ribasso stile 1929, o meglio, avevo seguito questo scenario come il più probabile, ma da agosto non ci credo più.*

*Non credo che quello del 1929 sia lo scenario più probabile in cui ci troviamo.*

*Il movimento al rialzo di questo inizio novembre potrebbe essere un segnale forte verso questa direzione rialzista (quindi niente 1929).*

*In questo momento sta salendo tutto, guardate la valuta Fiat che si sta distruggendo.*

*Con la valuta fiat che si distrugge dovete solo scegliere cosa comprare e comprarlo. Disfatevi della valuta.*

*La soia sarà uno dei mercati insieme al wheat e al corn più importanti nei prossimi mesi ed anni.*

*Il Silver è meglio dell'oro, il platino in prospettiva è meglio del silver e dell'oro.*

*In questo momento, con la valuta fiat che sta perdendo terreno, c'è da comprare tutto.*

*Il petrolio ha fatto un minimo importantissimo ad aprile. In ottica di lungo termine è da comprare anche lui.*

*Questo è il momento nel quale possedere meno liquidità possibile nelle mani, sempre però evitando di accumulare tutto insieme ma suddividendo gli ingressi.*

*Conservate qualche cartuccia per poi valutare magari su piccoli storni ulteriori accumuli.*

*C'è sempre aperta la dinamica del Presidente USA che non è stata ancora risolta e non sarà risolta molto presto, e questo potrebbe portare a storni sui mercati.*

*Tuttavia, in questa fase il problema è questo, se noi continuiamo a pensare a quando potrebbero arrivare collassi o correzioni rischiamo di perderci opportunità.*

*L'altra sera vi dicevo nel webinar che per me il 2021 sarà l'anno in cui verrà annunciato il nuovo sistema ed i dollari cartacei saranno bruciati.*

*In questo momento tutto si allinea perfettamente con lo scenario di forte inflazione che vi segnalavo.*

*Se devo dirvela tutta, avrei preferito vedere crolli ancora più massicci tra settembre ed ottobre, però Babbo Natale non arriva tutti i giorni.*

*È arrivato ad inizio settembre dove abbiamo potuto accumulare ether sui minimi, ed è arrivato sui metalli dove abbiamo avuto la possibilità di fare un bel po' di spesa.*

*Settimana scorsa vi facevo notare che avevamo raggiunto un prezzo interessante per comprare argento.*

*Guardando i mercati da una prospettiva ampia, 12-18 mesi vedo più rischi nel non essere a mercato piuttosto che attendere di entrare dopo un eventuale collasso.».*

# I MIGLIORI RIALZI DI MERCATO

«Guardate l'oscillatore in fondo al grafico, è su base giornaliera questo è Bitcoin.

un rendimento mostruoso, dall'altro lato sei molto più a rischio rispetto a quando non è ipercomprato.



Ha già fatto tre gobbe (indicatore rosso in fondo al grafico) senza entrare in fascia azzurra, e questo è qualcosa di abbastanza inusuale, significa che è un mercato in ipercomprato.

I mercati possono restare in ipercomprato per molto tempo, però è inusuale vedere così tante gobbe.

Questa è la terza accelerazione rialzista, la terza gobba, e ora potrebbe star andando a disegnare una quarta gobba.

Cosa vuol dire?

Quando un mercato è in estensione, cioè quando aggiunge gobbe sull'oscillatore, genera i migliori rialzi di mercato.

I mercati danno tanto più rendimento quando fanno le estensioni rialziste. È lì che c'è la ciccia grossa attaccata e nella gran parte dei casi, è proprio lì che si generano le fasi di rialzo più spettacolari.

Questo vale su tutti i mercati in generale, non soltanto su bitcoin o le criptovalute.

Ovviamente siccome la coperta è corta, e rischio e rendimento sono legati da un filo indissolubile, quando sei in queste fasi estreme di ipercomprato hai da un lato la possibilità che il mercato si faccia un'altra gobba ancora e quindi generi

In queste fasi sei molto più a rischio circa la possibilità che da un giorno all'altro parta la fase di chiusura, che deve per forza avvenire perché è Legge di Natura.

Bitcoin ha ancora spazio per salire, se vuole può fare ancora altri strappi incredibili al rialzo, però dobbiamo essere consapevoli che siamo in un tempo che è sempre più rischioso per l'inizio di una correzione.

Questo è il motivo per cui questo non mi sembra il momento migliore per accumuli di lungo termine su bitcoin.

Aspetterei che scarichi l'oscillatore quantomeno.

Questa condizione per me vale indipendentemente dal prezzo a cui potrebbe trovarsi bitcoin nel futuro.

Quando l'oscillatore sarà un po' più scarico, o addirittura in oscillazione negativa, quello sarà il momento per un ingresso. Lo scarico dell'oscillatore ci indicherà che il sentiment rialzista del mercato è rientrato.»

# i "MEGA TREND

«Quello che è successo negli ultimi 2-3 giorni sul mercato cripto ci aiuta a ricordare ancora una volta l'importanza di seguire il trend nella sua direzione primaria.

Quando un mercato è in un megatrend rialzista dovresti concentrarti solo o principalmente sui minimi.

Quando sei in un megatrend di un mercato ribassista dovresti concentrarti principalmente sui massimi.

Quindi, siccome è davvero molto difficile (se non impossibile) poter rilevare tutti i massimi e i minimi di un trend, se ci si limita a cercare i minimi dei grandi mercati rialzisti e i massimi dei grandi mercati ribassisti, si fa praticamente la metà del lavoro ma si ottiene il grosso del risultato.

Si lavora molto meno ottenendo praticamente quasi tutto il risultato.

Quando sei in un megatrend rialzista, come quello attuale sul mercato cripto, anche se i ribassi sono interessanti e permettono di guadagnare buone cifre, il grosso del rendimento viene generato al rialzo.

Se si è in grado si possono anche provare a prendere i massimi, con l'obiettivo di ottimizzare ancora di più il tuo investimento, ma attenzione, se provi a farlo, utilizza una percentuale minoritaria del tuo capitale.

Idealmente mi muovo su un 10-20%, ma non è detto che sia questa la percentuale giusta.

Questa credo sia la regola più importante. Cioè, se proprio devi provare ad andare controtrend, prova a "pescare" i massimi e i minimi con una porzione limitata del capitale.

Se in un grande mercato rialzista esci con il 100% del tuo capitale ed il mercato continua a salire, rischi di non trovare più la forza per rientrare.

Può diventare molto pesante perché vorrai comprare a prezzi migliori a quelli a cui hai venduto.

Se dovete farvi prendere dall'avidità, fatelo sui minimi in un megatrend rialzista o sui massimi in un megatrend ribassista.

Se dovete essere avidi in un mercato rialzista come quello delle cripto, siatelo quando il mercato crolla, è lì che dovete

*fare in modo di comprare.*

*Se vi restano cartucce da mettere a mercato, aspettate che il mercato inizi a scendere e comprate sulle botte al ribasso.*

*Dividete i vostri accumuli in due o tre parti, e a ogni botte pesante da almeno -10%, comprate.*

*Ad esempio il ribasso di ieri e di oggi, per chi la guarda sul lungo termine, è da comprare.*

*Non è da comprare con tutta la liquidità che eventualmente ti resta, magari dividi in due o tre parti il tuo ingresso, e se lui continua a scendere a botte di -10% allora compra ancora.*

*Per quella che è la mia esperienza, è questa la ricetta con cui fare denaro sul medio-lungo termine sui mercati finanziari.*

*Intendo, se proprio dobbiamo essere avidi facciamo sui punti di minimo nei megatrend rialzisti e sui punti di massimo nei megatrend ribassisti.*

*Ricorda che la sovra-ottimizzazione porta spesso ad ottenere risultati negativi anziché positivi.*

*È un po' come quando nel trading vuoi aspettare la conferma da 100 indicatori prima di effettuare un acquisto o una vendita.*

*Maggiore è il numero di filtri di conferma che vai ad inserire e maggiore sarà il tempo che dovrai aspettare per avere un segnale. Con il rischio che a furia di attendere tutte quelle conferme, il trend è già bello che andato.*

*La sovra-ottimizzazione è un imbroglio. È quell'imbroglio della mente che ti fa credere che il mondo possa essere perfetto.*

*Poi possiamo fare filosofia e ragionare sul fatto che siamo perfetti nella nostra imperfezione, ma quando dobbiamo avere a che fare con la pratica di tutti i giorni, con la vita reale dei mercati finanziari, quella sovra-ottimizzazione porta più spesso a fare pasticci che non ad ottenere buoni risultati.*

*La sovra-ottimizzazione a cui sto pensando ora è quella che ci porta a dire: "ok, voglio vendere su tutti i massimi importan-*

*ti e comprare su tutti i minimi importanti di ogni trend". Qui si nasconde l'avidità.*

*Ecco invece una ricetta che reputo più valida: identifica il trend principale. È rialzista?*

*Bene, se il megatrend è rialzista a te interessano i minimi. Quelli sono i punti che devi prendere in considerazione. Nient'altro. Aspetta i minimi e compra su di essi.*

*Se ogni tanto vuoi provare ad ottimizzare sugli swing di breve termine perché magari hai dei buoni elementi (dati e informazioni a supporto) fallo ma con una piccola percentuale del tuo capitale.*

*Quindi fatto 100% l'intero capitale, vi ho dato il mio riferimento per lavorare in controtrend e cioè il 10-20%. Ognuno avrà il suo riferimento.*

*La cosa più importante da ricordare è di non mettersi a vendere il 100% del proprio investimento sui massimi di breve termine inseriti in un mega trend rialzista.».*

# Il ritest del minimo



*«Una nota sul potenziale minimo che stiamo cercando su oro e argento.*

*Tendenzialmente, quando un mercato fa il minimo lo tende poi spesso a ritestare. Questo avviene o nella stessa giornata o anche nei giorni seguenti.*

*Il punto dove il mercato ritesta il minimo, quando lo fa, è il miglior punto di acquisto in assoluto in termini di rischio-rendimento.*

*Se il minimo precedente tiene, con il ri-test hai un punto di minimo superiore al minimo definitivo. In questo contesto hai due livelli di stop che puoi gestire, il minimo secondario più alto e il minimo assoluto che è quello arrivato un po' prima.*

*Il punto di ri-test è il punto dove tendenzialmente un trader dovrebbe caricare posizioni.*

*I due ingressi che ho fatto oggi, uno su argento e uno su oro, sono un anticipo di questa ipotesi di lavoro.*

*Se arriva un ri-test, allora vado a caricare dell'altro.*

*Se il ritest non arriva, resterò a mercato con l'unico ingresso che ho fatto oggi.»*



## Come coltivare germogli per aumentare la resilienza in termini di cibo e salute

Articolo offerto da *Ylenia*

### Introduzione

Fin dall'antichità, numerose civiltà facevano uso di i cibi germogliati per via del loro valore nutrizionale e terapeutico.

La germinazione serviva a precuocere i cibi, riducendone il tempo di cottura e facilitandone la digestione. Spesso era abbinata alla fermentazione, in tempi in cui la conservazione dei cibi non avveniva tramite refrigerazione.

Dai semi germogliati si ricavava anche farina per la panificazione.

I germogli sono dei concentrati di vitamine, minerali, enzimi e amminoacidi essenziali. Sono menzionati in diversi trattati di medicina cinese, tra cui il Pen Ts'ao Kang Mu di Li Shih Chen, in cui si riportano molteplici usi terapeutici.

Antichi testi testimoniano che già nel 3000 a.C. i cinesi consumavano regolarmente germogli di fagioli, e ancora oggi in Oriente fagioli mungo, azuki, soia, grano e orzo germogliati fanno parte dell'alimentazione quotidiana.

Gli Hunza – popolazione nativa della regione montuosa del Pakistan del nord, nota per essere tra le più longeve al

mondo – usano i germogli come fonte di vitamine ed enzimi per sopravvivere all'inverno quando le loro scorte alimentari sono in esaurimento.

L'utilizzo dei germogli è stato anche testato più volte nel corso tempo come terapia contro lo scorbuto, malattia causata da una grave carenza di vitamina C e che affliggeva soprattutto i marinai.

Nel 1938 in India, a seguito di una carestia che causò migliaia di morti per scorbuto e per fame, furono introdotti a più riprese programmi per fornire cereali o ceci germogliati due volte alla settimana. Nel giro di quattro settimane i casi di scorbuto scomparivano.

Oltre a fornire vitamina C, i germogli possono fornire una quantità di proteine adeguata al mantenimento di una buona salute. Durante la Seconda Guerra Mondiale, per prevenire gli effetti di una potenziale carenza proteica dovuta a una scarsità di carne, pollame e latticini, il Dr. McCay, ricercatore in nutrizione alla Cornell University, propose l'utilizzo di semi, legumi, cereali e fagioli mungo germogliati.

Ne seguì una campagna lanciata dal governo americano per insegnare alla popolazione come crescere e consumare i



*Germogli di ceci verdi.*

germogli. Alla fine non ci fu alcuna carenza, e nel 1945 i germogli erano stati quasi del tutto dimenticati.

Al giorno d'oggi, l'utilizzo dei germogli in Occidente attrae prevalentemente per via delle loro elevate proprietà nutrizionali, specie se consumati crudi e ottenuti da sementi biologiche, ma in ottica di resilienza i vantaggi sono molteplici:

- Con pochi semi si possono produrre quantità elevate di germogli. Per esempio, 150 g di fagioli mungo producono 1 kg di "germogli di soia" in 5 giorni;
- Sono semplici da coltivare in quanto non richiedono né terra né sole per avviare la produzione, serve solamente un po' di acqua tiepida;
- La produzione non è affetta dalle condizioni meteorologiche;
- Non c'è il rischio che la produzione possa essere intaccata da insetti parassiti;
- Il valore nutrizionale dei germogli è da 10 a 57 volte più elevato di quello di frutta e verdura;
- Il consumo di germogli porta a sazietà velocemente;
- Facilitano la digeribilità degli alimenti con cui vengono consumati;
- Essendo ricchi di sostanze nutritive ed enzimi sono un ottimo alimento per mantenerci in salute.

## Materiali e Metodi

I semi in natura germogliano al termine del periodo di freddo invernale, quando le condizioni esterne sono favorevoli alla sopravvivenza delle piantine.

Per avviare la germinazione, il seme ha bisogno di acqua, calore e ossigeno. Per la maggior parte dei semi è sufficiente lasciarli in ammollo per qualche ora in acqua tiepida, e poi lasciarli germogliare per qualche giorno sciacquandoli regolarmente, avendo cura di evitare ristagni d'acqua.

Per alcune specie la dormienza si disattiva riproducendo un ciclo inverno-primavera in breve, per cui la germogliazione è

facilitata lasciandoli in frigorifero per 24-48 ore prima di immergerli in acqua tiepida.

È importante che la fase di imbibizione, momento in cui i semi assorbono l'acqua, sia effettuata con acqua di qualità. È bene evitare l'acqua di rubinetto, a meno che non sia filtrata per ridurre la quantità di cloro.

I germogli possono essere classificati in tre gruppi in base al processo di germinazione e fotosintesi:

- A. Germogli senza clorofilla;
- B. Germogli giovani con clorofilla (lunghezza da 3 a 6 cm);
- C. Germogli lunghi ricchi in clorofilla (lunghezza da 10 a 25 cm)

Tutti i germogli attraversano questi tre stadi durante la loro crescita tuttavia, in base alla specie, alcuni stadi possono essere più indicati per il consumo rispetto ad altri.

I germogli senza clorofilla sono quelli che si consumano prima che il seme si apra mostrando le prime foglioline (plantula). Superato questo stadio, la tappa successiva è quello dei germogli giovani con clorofilla, che iniziano a inverdire quando si innesca il processo di fotosintesi.

Con l'avanzare della crescita si arriva all'ultimo stadio, in cui i germogli sono diventati erba.

Tra i germogli il cui consumo è indicato nella fase senza clorofilla troviamo cereali (frumento, orzo, farro, segale, riso, grano saraceno...), pseudocereali (quinoa, amaranto...), legumi (fagioli mungo, ceci, lenticchie, piselli, fieno greco...) e oleaginose (mandorle, noci, nocciole, girasole, zucca, sesamo, lino...).

Cereali e legumi germogliati diventano commestibili dopo due o tre giorni, e il loro tempo di cottura si riduce drasticamente. Questo non vale per i fagioli, i semi germogliati possono essere consumati esclusivamente cotti!



*Germogli di lenticchie.*

Nel gruppo dei giovani germogli con clorofilla si annoverano leguminose foraggere (alfalfa, trifoglio), ortaggi (broccoli, carote, spinaci, rape, ravanelli, barbabietole...), erbe aromatiche e spezie (basilico, aneto, cumino, coriandolo...) e verdure aromatiche (aglio, cipolla, porri, erba cipollina).

Non sono commestibili i semi delle solanacee (pomodoro, peperoni e melanzane) né quelli di rabarbaro.

I germogli indicati per il consumo al terzo stadio sono cereali e pseudocereali (grano, avena, farro, orzo, kamut, grano saraceno), legumi (piselli) e oleaginose (girasole non decorricato).

L'erba così ottenuta può essere utilizzata per estrarre succhi o può essere masticata. L'erba di grano ha proprietà terapeutiche eccezionali, tanto da meritare trattati ad hoc. Inoltre, dopo il primo taglio è possibile ottenere un secondo raccolto.

Tutti i semi possono essere germogliati in verticale su griglie o terra, ma la maggior parte dei semi germina tranquillamente anche in vaso.

La germogliazione in verticale è d'obbligo solo per le erbe e per i semi delle mucillaginose (basilico, lino, senape, crescione, rucola...).

In commercio si possono trovare diversi tipi di germogliatori, quali vasi con coperchio grigliato (per germogli di tipo A o B), ripiani sovrapponibili in plastica (per germogli di tipo A o B), sacchi di lino o canapa (specialmente adatti per i legumi), germogliatori in terracotta (particolarmente indicati per le mucillaginose), vaschette grigliate (per la germogliatura in verticale), ed anche germogliatori a irrigazione automatica.

L'acquisto di strumentazione particolare non è tuttavia strettamente necessario. Per germogli che crescono alla rinfusa si possono utilizzare anche un colino o uno scolapasta co-

perti da panno.

Se si opta per la germogliazione in vaso, questi possono essere chiusi con un semplice pezzo di garza fissato con un elastico. Per germogli a crescita verticale si possono prendere una vaschetta di plastica o teglie riempite con un po' di terriccio (3-5 cm di spessore).

Dopo la raccolta rimane un tappeto di radici che può essere compostato per ottenere del nuovo terreno. In alternativa, è possibile anche far germogliare i semi su della carta assorbente inumidita.

Per un corretto avvio della germinazione i semi devono essere interi, turgidi e non spezzati. Quelli troppo secchi tendono a reidratarsi lentamente e in modo non uniforme, per cui è necessario un rimescolamento prolungato in fase di ammollo. Quelli che galleggiano vanno eliminati, vuol dire che sono senza embrione.

Ogni tipo di seme ha necessità diverse in termini di temperatura dell'acqua e durata di ammollo. Spesso una temperatura più alta richiede un ammollo più breve.

Inoltre, possono essere necessari accorgimenti particolari in base alla temperatura ed umidità ambientali. Per risparmiare acqua, è possibile ricoprire i semi con un volume di acqua da uno a quattro volte il volume dei semi, a seconda della loro dimensione e durezza, così che la fase aerobica inizi automaticamente non appena l'acqua viene interamente assorbita.

Successivamente è fondamentale risciacquare regolarmente (dalle due alle quattro volte al giorno a seconda del clima) per eliminare acidi inibitori, impurità, amidi o mucillagini.

L'acqua di risciacquo è ottima per innaffiare le piante. È altresì importante evitare la stagnazione di acqua per ovviare alla fermentazione e alla formazione di muffe.



*Germogli di trifoglio.*



## Germogliazione in vaso

Se i semi sono germogliati in vaso, può essere comodo utilizzare dei supporti che permettano di mantenere i vasi inclinati a 45° verso il basso.

Per migliorare l'aerazione, è bene uniformare i semi sulle pareti e rimestare delicatamente di tanto in tanto per evitare ammassi. Se si producono germogli con clorofilla, questi hanno bisogno di luce ma non devono essere esposti alla luce solare diretta.

Dopo l'ultimo lavaggio, centrifugate delicatamente i germogli (magari in una centrifuga per insalate riempita d'acqua per rimuovere eventuali tegumenti) e poi asciugateli.

Al termine del processo, è possibile conservare i germogli in frigorifero per qualche giorno, facendo attenzione che non fermentino per eccesso di umidità. In generale, più tempo ci mette un seme prima di iniziare a germogliare, più a lungo si conserverà.

A tal proposito è bene conoscere il tempo di germogliazione di ogni specie, al fine di non ritenere un processo prematuramente fallito. Alcuni semi richiedono anche sei giorni prima di mostrare il germe.



## Germogliazione su terra

Se i semi sono germogliati su terra, la semina avviene successivamente alla fase di ammollo, non appena compare il germoglio. I semi devono toccarsi e ricoprire la superficie in un solo strato.

Infine, vanno coperti con una vaschetta dello stesso formato piena di terra, che faccia da peso e li tenga al buio. Si procede innaffiando una volta al giorno così da mantenere la terra umida, e umidificando le piantine una o più volte al giorno spruzzando acqua nebulizzata.

Dopo l'innaffiatura è necessaria un'aerazione di qualche ora.

## Germogliazione su griglia

Anche per la coltura idroponica su griglia, i semi non devono sovrapporsi. Inizialmente l'acqua deve affiorare sotto la griglia poi, man mano che le radici crescono, il livello dell'acqua va mantenuto a 1 cm dalla griglia per permettere l'aerazione. L'acqua va sostituita ogni giorno o due.



## Germogliazione su carta assorbente

Infine, per la coltivazione su carta assorbente, così come su terra è importante che sia umida ma non zuppa e che i semi formino un solo strato.

Poiché l'acqua evapora più facilmente rispetto alla terra, per mantenere l'umidità si può posare sopra della pellicola di plastica (senza sigillare), oppure si possono posizionare carta e semi all'interno di una vaschetta di plastica con coperchio, avendo cura di forarlo per garantire l'aerazione.

L'innaffiatura è simile al caso su terra.

## Conservazione dei semi

I semi devono essere conservati in recipienti ermetici e stare al riparo da luce e umidità. A seconda della tipologia di seme, possono conservarsi da 2 a 5 anni se mantenuti in ambienti con umidità relativa che va dal 10 al 15%.

La vitalità dei semi viene allungata se conservati in un ambiente fresco (temperatura inferiore a 15 °C).

La conservazione in frigorifero non è raccomandata.



Processo di germinazione di 50 g di semi di fieno greco. Dopo un ammollo in acqua tiepida per tre/quattro ore (la quantità d'acqua deve essere sufficiente a coprire i semi anche dopo che inizieranno a gonfiarsi), si procede con risciacqui due volte al giorno. Al terzo giorno, il "raccolto" ottenuto fu di 233 g di germogli.

## Proprietà nutrizionali

L'energia nei semi è immagazzinata sotto forma di proteine, grassi e carboidrati. In semi come quelli di girasole, sesamo e chia, i grassi sono i nutrienti principali.

I legumi invece hanno solo circa l'1% di grassi, contengono più carboidrati, così come i cereali, il grano saraceno e la quinoa. Il contenuto proteico dei semi è in genere tra il 10% e

il 25%, con i legumi al primo posto.

Con la germinazione, gli enzimi si attivano, rendendo i nutrienti presenti nel seme più accessibili. I carboidrati sono convertiti in zuccheri semplici mentre le proteine in amminoacidi essenziali.

I lipidi sono trasformati in acidi grassi, assimilabili dall'intestino tenue. Le fibre solubili aumentano e quelle insolubili diminuiscono, ma nel complesso la quantità di fibre aumenta. La concentrazione di minerali – tra cui ferro, magnesio, zinco e calcio – aumenta significativamente e sono fissati meglio. I minerali rari sono chelati e resi bioassimilabili.

La quantità di molte vitamine aumenta a dismisura e sono rese biodisponibili; vitamina B, riboflavina e folati, vitamina A, carotene, vitamina C (seppure molti semi prima di germinare ne siano sprovvisti), vitamina E. Per esempio, nell'avena germogliata si riscontra un aumento del 1300% di vitamina B2 e del 500% di vitamina B6 e acido folico.

Gli enzimi nutritivi sono creati in abbondanza, così come la clorofilla. L'indice glicemico è basso. I cereali germogliati contengono una bassissima quantità di glutine.

## Conclusione

Facendo tesoro delle esperienze del passato e analizzando i vantaggi ottenibili dalla coltivazione dei germogli, si può concludere che il loro utilizzo può portare ad un incremento del livello di resilienza alimentare e apportare benefici anche in termini di salute.

In un ipotetico scenario in cui l'approvvigionamento di frutta e verdura risulti difficoltoso – vuoi perché eccessivamente costose se non anche impossibili da reperire – avere scorte di semi ad integrazione delle scorte alimentari più tradizionali può essere un valido aiuto per bilanciare la propria alimentazione.

La produzione di germogli è da intendersi prevalentemente per una resilienza di breve/medio termine. A seconda della varietà, si trovano in commercio pacchi da 1 kg o più (es. alfalfa, trifoglio, fieno greco, girasole, zucca...). Nel lungo termine invece, se non si ha la possibilità di autoprodurre i semi, si è dipendenti da fonti di approvvigionamento esterne.

### Fonti e approfondimenti

- Carole Dougoud Chavannes, Il grande manuale dei germogli. Come coltivarli, le proprietà nutrizionali, ricette sane. Macro Edizioni, 2018.
- Anne Wigmore, Germogli. Tutto quello che devi sapere su: come coltivarli – le ricette – i principi nutritivi – i benefici per la salute. Macro Edizioni, 2015.
- Dario Bavicchi, Roberta Mantellini, I Germogli della Salute – Piccolo manuale per agricoltori da città. Geo sementi e germogli biologici Bavicchi, 2009.
- Lina Wallentinson, Sprouts, Shoots & Microgreens – Tiny Plants to Grow and Eat in Your Kitchen. Skyhorse Publishing, 2018.
- Rita Galchus, Homegrown Sprouts: a fresh, healthy, and delicious step-by-step guide to sprouting year round. Quarry Books Text, 2013.
- Caroline Bretherton, Sprouted! Power up your plate with home-made sprouted superfoods. Dorling Kindersley Limited, 2017.
- R.J. Ruppenthal, How to Sprout Row Food. Grow and Indoor Organic Garden with Wheatgrass, Bean Sprouts, Grain Sprouts, Microgreens, and More. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012.
- Steve Meyerowitz, Sprouts – The miracle food. The complete Guide to Sprouting. Sproutman Publications, 1998.
- Anne Wigmore, Erba di Grano. Tutto quello che devi sapere su: come coltivarla – le ricette – i benefici per la salute – le proprietà ringiovanenti. Macro Edizioni, 2015.
- Steve Meyerowitz, Erba di Grano — Il rimedio naturale per eccellenza. Geo sementi e germogli biologici Bavicchi, 2009

*"Capita a tutti di perdere qualche volta... beh allora o fai i bagagli e torni a casa o continui a lottare..."*

dal film **Seabiscuit - Un mito senza tempo**

**Per Aspera ad Astra.  
Da un Freedom Fighters.**

