

GERME DI GRANO

Il germe di grano è una delle tre parti (regioni anatomiche) della cariosside, il frutto del grano.

La cariosside di frumento è infatti costituita da:

- tegumenti o involucri o crusca (8% circa)
- endosperma amilaceo o mandorla farinosa (87-89% circa)
- germe di grano o embrione (2-4% in peso)

Ognuna di queste parti vede delle concentrazioni diverse di sostanze nutritive: la crusca e il germe si caratterizzano generalmente per un'altra presenza di fibre insolubili, vitamine del gruppo B, sali minerali, principi attivi fitoterapici e grassi buoni, mentre l'endosperma è determinato da carboidrati, proteine e fibre solubili.

Il germe occupa non più del 3% dell'intero cariosside e, sebbene rispetto agli altri elementi veda un contenuto maggiore di amidi, proteine e di lipidi utili alla salute, è normalmente eliminato nelle normali lavorazioni del frumento. Questo perché il germe può variare la percezione olfattiva della farina, rendendola più acre, e può ridurre la durata della conservazione dei prodotti a base di grano. Per questo motivo è solitamente consumato in preparazioni apposite, solitamente sotto forma di speciale olio o integratori alimentari.

Composizione chimica e valori nutrizionali

I benefici del germe di grano derivano dalla sua composizione.

È costituito per il 38% da proteine, 15% grassi, 22% cellulosa ed il restante 5% è rappresentato dai sali minerali. 100 grammi di germe di grano apportano un contributo di circa 360 calorie (più o meno l'equivalente di 100 grammi di grano duro).

Contiene le preziose **vitamine del gruppo B (B1, B3, B5 e B6), lecitina, provitamina A, D**, ma ciò che più lo caratterizza è la presenza in **alta percentuale di vitamina E**, che svolge un importantissima azione antiossidante in grado di contrastare il livello dei radicali liberi. Sempre più studi concordano sulle implicazioni dei radicali liberi nei processi di invecchiamento e nelle patologie ad essi correlate.

Assicurarsi con l'alimentazione un adeguato apporto di vitamina E concorre in modo naturale a ritardare tali processi e a ridurre i danni degenerativi dovuti all'inquinamento atmosferico. La vitamina E inoltre fornisce un sostegno importante alle nostre difese immunitarie, rafforzandole.

Un altro 'fiore all'occhiello' è la presenza di octacosanolo, sostanza ergogenica che contribuisce a migliorare la resistenza alla fatica fisica negli atleti, fornendo glicogeno ai muscoli e rafforzandoli, e l'efficienza mentale in chi studia e in chi usa molto la mente ed il ragionamento.

L'octacosanolo ha anche importanti effetti sulla fertilità e sulla potenza sessuale dell'uomo e in generale sul vigore di molte funzioni vitali: ad esempio può rilasciare i muscoli contratti dalla tensione nervosa, aumentare l'efficienza degli organi di senso, l'acutezza visiva e la prontezza di riflessi; la forza e la resistenza alla fatica, può 'rischiare' la mente, offuscata dal superlavoro.

Il germe di grano contiene poi i seguenti oligoelementi: **calcio, potassio, silicio, fosforo, zolfo, zinco, rame, ferro, magnesio, manganese, selenio e molibdeno.**

E' proprio questa ricchezza in oligoelementi, coniugata con le vitamine e l'octacosanolo a rendere efficace e completo questo alimento.

Indicazioni

Colesterolo cattivo: data l'alta concentrazione di Omega 3, i prodotti a base di germe di grano sono indicati per la contenzione del colesterolo, quindi alla protezione di vene e arterie e del sistema circolatorio in generale;

Acne: il rimedio può essere efficacemente utilizzato per ridurre gli effetti di un'acne persistente, anche in età adulta. In particolare, esercita le sue azioni sia in utilizzo topico che tramite ingestione, regolando la produzione di sebo e scorie dall'interno;

Fertilità e segni del tempo: nell'uomo, il germe di grano pare possa contribuire a migliorare la fertilità, grazie alla vitamina E e alla presenza dell'octacosanolo.

In cucina

Trattandosi di un alimento concentrato e dall'alto valore nutrizionale se ne suggerisce un'assunzione moderata: da 2 a 4 cucchiaini da tè al giorno per non più di tre giorni consecutivi. Non è consigliabile un'assunzione continuativa quotidiana.

Per apprezzarne appieno la 'forza' lo si può prendere come un integratore naturale durante i periodi di passaggio (inverno-primavera ed estate-autunno), a cicli o comunque in periodi di particolare stress psicofisico in cui si sente la necessità di una 'spinta' naturale e priva di effetti collaterali.

Può essere usato per la prima colazione aggiungendolo allo yogurt, da solo o mescolato con muesli (alcuni in commercio contengono germe di grano) e frutta secca o fresca.

Può essere usato nel latte o nelle bevande vegetali (latte di farro, latte di soia, latte d'avena, latte di riso) proprio come si fa con i cereali fioccati.

Può essere usato nelle minestre, nelle zuppe e nei brodi a fine cottura, per conservare tutti i nutrienti e non disperderli nella cottura. Per cui **non cucinatelo mai.**

E' ottimo anche nelle insalate. Sia nelle insalate verdi che miste (lattuga, funghi, verdura cruda di stagione, carote), insieme al gomasio o con i semi tostati. Ha il sapore neutro e delicato del frumento.

Nell'immagine l'etichetta dei fiocchi di germe di grano acquistati da noi.