



Maurizio De Pasquale
Pasticciere e docente,
collabora con l'Università
degli Studi di Milano

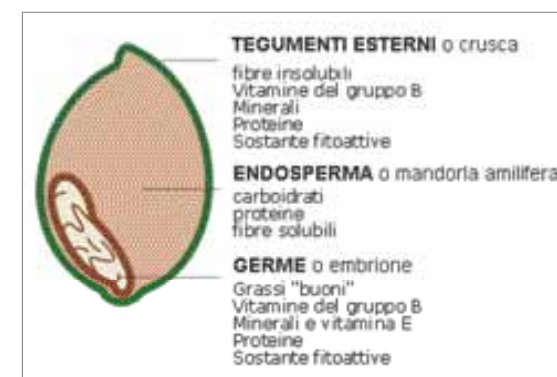
Riserva di forza vitale

Il nostro esperto ci spiega **le virtù del germe di grano e di riso** e le possibilità che abbiamo di utilizzarlo nell'alimentazione quotidiana, ma soprattutto in panificazione e pasticceria

Il germe è l'embrione, una delle tre parti costituenti la carioside ovvero il frutto del grano. Il germe di grano è una miniera di vitamine, grassi "buoni", sostanze fitoattive, proteine, carboidrati, fibre, ed oligoelementi (calcio, potassio, silicio, fosforo, zolfo, zinco, rame, ferro, magnesio, manganese, selenio e molibdeno), particolarmente indicato per la crescita dei bambini, per le diete degli sportivi ed un toccasana per gli anziani. Un alimento così completo che viene però usato molto poco in ambito panificazione-pasticceria o comunque nella cucina in genere. I benefici del germe di grano derivano dalla sua composizione; ricco di Vitamine del gruppo B (B1, B3, B5 e B6), alta percentuale di Vitamine del gruppo E che svolge un'importantissima azione antiossidante, minerali (fosforo, magnesio), grassi, aminoacidi, acidi grassi insaturi, sostanze fitoattive, lecitina e presenta un buon profilo proteico.

Germe di grano: un forziere di benefici

Un adeguato apporto di vitamina E concorre in modo del tutto naturale a ritardare e ridurre i danni degenerativi dovuti all'inquinamento atmosferico, aumentando la vitalità del nostro sistema immunitario. Da non dimenticare ovviamente, la presenza di octacosanolo, una sostanza contenuta in molti vegetali, componente principale della cera naturale di alcuni frutti, semi, piante e della cera d'api. L'octacosanolo oltre che migliorare la



resistenza alla fatica fisica degli atleti e la capacità mentale in chi, ad esempio, studia, ha anche importanti effetti sulla sfera sessuale, sulla fertilità e sulla potenza sessuale dell'uomo e in generale sul vigore di molte funzioni vitali. La ricchezza in oligoelementi, coniugata con le diverse vitamine e l'octacosanolo rendono il germe di grano, come anche il germe di riso un alimento completo ed efficace. In particolare è da sottolineare l'attività riequilibrante del metabolismo lipidico che contribuisce a ridurre significativamente i valori di colesterolo nel sangue.

Germe di riso: ideale anche per i celiaci

Le stesse considerazioni fatte sopra per il germe di grano possono essere fatte per il germe di riso. Il germe di riso o embrione, è quella parte del chicco a cui è affidato il compito di riprodurre la pianta del riso. Al suo interno sono immagazzinati quei principi nutritivi che rivestono una funzione basilare anche nella nostra dieta: Vitamine, Proteine, Zuccheri, Grassi, Sali minerali, oltre a tutta una serie di composti minori dalle riconosciute azioni sulla fisiologia umana. Questa struttura rispetto all'intero grano di riso costituisce una percentuale in peso variabile dall'1 al 3% e rappresenta il 70% del valore nutrizionale del riso. Ovviamente il germe di riso è adatto ad un'alimentazione di tipo speciale - senza glutine- adatto per chi soffre di intolleranza al glutine.

Il germe in alimentazione

L'utilizzo del germe di grano o di riso conferisce ai prodotti specifiche caratteristiche di sapore, lavorabilità, struttura e miglior profilo nutrizionale. Il germe lo si trova in commercio in fiocchi o in polvere. Quello in fiocchi viene utilizzato per la prima colazione aggiungendolo allo yogurt, da solo o mescolato con muesli e frutta secca o fresca. Ottimo ingrediente se 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 classici. In cucina 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. Quello di grano ha il sapore neutro e delicato del frumento. In panificazione e in pasticceria il germe di grano viene aggiunto ai prodotti lievitati nella misura max dell'1% per conferire un gusto più "rotondo", donare maggiore sofficità e morbidezza al prodotto stesso ed emulsionare meglio i grassi. I fiocchi possono essere spolverati sulla superficie di un lievitato da prima colazione, ad esempio, o per arricchire e donare maggiore colorazione ad un pane. Si può creare inoltre dell'ottima biscotteria con effetto rustico o per produrre ad esempio degli ottimi panini al latte togliendo la componente grassa (burro). Il germe, che sia di grano o di riso, aumenta la stabilità di un preparato aumentandone la shelf-life.

Come farlo germogliare?

Mettere il chicco a contatto con l'acqua, anche solo per poche ore, significa esaltare tutte le proprietà nutritive, vuol dire far germogliare il germe e riattivare un'intensa attività enzimatica, che amplifica il suo prezioso serbatoio di nutrienti. A casa è possibile in modo semplice e soddisfacente generare germogli dal grano; utilizzare semi di origine biologica e metterli in ammollo in acqua tiepida per 12 ore. Successivamente andranno adagiati in un piatto fondo, ricoperto con una garza umida che li protegga dalla luce diretta e dall'essiccamento. Lasciandoli ad una temperatura di 20/22°C ed avendo cura di inumidirli leggermente due volte al giorno, i germogli di grano potranno essere consumati dopo tre o quattro giorni. ■

Biscotti rustici al germe di grano

- 1000 g > Farina integrale
- 350 g > Burro concentrato 82% mg
- 300 g > Burro anidro
- 1 n > Uova intere
- 350 g > Zucchero di canna grezzo integrale
- 5 g > Sale
- Qb > Cannella in polvere
- 40 g > Sale
- Qb > Vaniglia in bacche
- 10 g > Bicarbonato d'ammonio
- 350 g > Germe di grano



Formate a piacere i biscottini e cospargeteli con il germe di grano! Cuocete a 180°C per 15-20 minuti.

Panini al latte

- 1000 g > Farina tipo 0
- 250 g > Lievito naturale
- 5 g > Lievito compresso
- 35 g > Sale fino
- 90 g > Zucchero semolato
- 500 g > Latte fresco
- 150 g > Panna fresca
- 10 g > Germe di grano

Impastate tutti gli ingredienti aggiungendo a filo il latte e la panna un po' per volta. Puntare per 30 minuti, spezzate a piacere e fate lievitare per 12/24g a +4°C. Mettete in forno preriscaldato a 210°C e rifinite con granella di zucchero.

Valori nutrizionali del Germe di Grano

La tabella nutrizionale della carioside è la seguente:

Regione anatomica della carioside	Cariosside (%)	Amido e altri carboidrati (%)	Proteine (%)	Lipidi (%)	Cellulosa Emicellulosa Pentosani (%)	Sostanze minerali (%)
Tegumenti	9	14	12.8	2.4	65.2	5.6
Strato aleuronico	8	12	32.0	8.0	38.0	10.0
Germe	3	20	38.0	15.0	22.0	5.0
Endosperma	80	83.0	11.0	30.0	2.0	1.0