



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

IL Germe

LA VITAMINA DELLA

Giovinanza””

Il germe è l'embrione, una delle tre parti costituenti la cariossida ovvero il frutto del grano.

Il **germe di grano** è una miniera di vitamine, grassi "buoni", sostanze fitoattive, proteine, carboidrati, fibre, e 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 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.



IL GERME IN FIOCCHI È UTILIZZATO
PER LA PRIMA COLAZIONE
AGGIUNGENDOLO ALLO **YOGURT**,
DA SOLO O MESCOLATO CON **MUESLI**
E **FRUTTA SECCA** O **FRESCA**



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 rilevare l'attività riequilibrante del metabolismo lipidico che contribuisce a ridurre significativamente i valori di colesterolo nel sangue.

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 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 una alimentazione di tipo speciale – senza glutine- adatto per chi soffre di intolleranza al glutine.

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 si trova in commercio in fiocchi o in polvere. Quello in fiocchi è 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. Ha il sapore neutro e delicato del frumento se utilizziamo il germe di grano.

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 a 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.

Il germe di grano 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'essiccazione. Lasciandoli a 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.

SPECIALE Ricette vegetariane

PANINI AL LATTE E FRUTTI ROSSI

Ingredienti

1000 gr farina tipo 1
250 gr lievito naturale
5 gr lievito compresso
35 gr sale fino
90 gr zucchero semolato
500 gr latte fresco
150 gr panna fresca
10 gr germe di grano

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti aggiungendo a filo il latte e la panna un po' per volta. Puntatura per 30min, spezzare secondo le proprie esigenze. Far lievitare per 12/24 ore a + 4°.

COTTURA:

Forno pre-riscaldato 210°.

RIFINITURA:

Granella di zucchero.

