

## Il germe della vita

**Una vera riserva di vitalità, ricco di preziosi elementi nutritivi; un potente e versatile integratore naturale**

**L**a germinazione e la conseguente germogliazione del seme fanno di questo umile ma fondamentale prodotto della natura una piantina molto vitale, in qualche modo assimilabile ai vegetali verdi, utilizzabili quindi anche in alimentazione. Il chicco dei cereali allo stato naturale si può consumare senza passare necessariamente attraverso la cottura, la macinazione o la panificazione. Tutto ciò è molto semplice: consiste nel far rivitalizzare in acqua i chicchi e nel lasciarli riposare poi in ambiente buio, in modo che l'embrione o germe cominci a svilupparsi.

I semi di frumento germogliati sono buoni in qualunque stadio della crescita, ma il massimo della vitalità lo raggiungono dal 3° al 5° giorno, quando il germoglio è lungo 1-2 cm. Si usano come qualunque altra verdura. Attenzione i semi germogliati di frumento, detti anche semplicemente "germogli" non vanno confusi con il minuscolo germe del frumento secco. Il germe di grano è la fogliolina dell'embrione racchiusa nel chicco di frumento secco, così com'è prima della germinazione. È poco visibile (misura circa 1 mm) se non viene separata dal chicco. Perché ha tanta importanza una parte così minuta e apparentemente secondaria del chicco di grano? Perché il germe secco è una vera e propria riserva di vitalità, ricco di preziosi elementi nutritivi come ben pochi altri alimenti, in alcuni casi addirittura il più ricco in assoluto.

In realtà non si tratta di un vero e proprio alimento (quello vero è il chicco di grano o di

qualsiasi altro cereale), ma di un potente e versatile integratore alimentare naturale.

Perché si usa proprio il germe di frumento? Perché in Occidente il frumento è il cereale più usato, quasi sempre (purtroppo) sfogliato e raffinato nei mulini facendo in modo che la farina bianca sia separata dalla crusca e dal germe di grano.

Per quasi un secolo, dopo l'invenzione dei mulini a cilindri di acciaio, la crusca con tutto il germe è stata usata nel "pastone" quotidiano per i volatili da cortile, soprattutto per le galline da uova. Poi i ricercatori hanno scoperto la pagliuzza che vale un tesoro e hanno deciso che era sprecata in cortile e che sarebbe dovuta tornare in cucina.

È abbondante e facile da trovare, essendo un sottoprodotto della molitura. Sul mercato si vende sfuso o in pacchetti, questi ultimi con l'indicazione della scadenza.

È infatti molto deperibile, facilmente attaccabile dagli insetti (attratti dai grassi e dalle vitamine), sensibile al calore. Per questo va conservato in barattoli di vetro chiusi, in frigorifero o in un luogo buio a non oltre 20°. Non va mai cotto, per non distruggere la rara vitamina E, le vitamine del complesso B e gli acidi grassi.

Come si usa? Si aggiunge crudo in piccole quantità, (qualche cucchiaino, al massimo) a qualunque pietanza: zuppe, pastasciutta (squisito al posto del formaggio grattugiato, con l'aggiunta di olio, prezzemolo, aglio e aromi), sfornato, creme, yogurt, frullati al latte o alla frutta. Ha un gusto leggero e gradevole,

quasi di noce, ma più delicato. Che cosa contiene di tanto speciale? Ha 26,3 g di proteine di buon valore biologico (pari alla soia) con quantità di aminoacidi essenziali (9,5 g in totale) superiore a quelli della carne bovina e paragonabile solo ai legumi e seconda solo alla soia.

Il tenore di grassi è di 10 g, con molto acido linoleico (da 2,2 a 5,1 g) e moltissima e preziosa lecitina (150-300 mg, indice al primo posto tra i vegetali accanto alla soia).

I carboidrati disponibili (50 g) comprendono amido (16-24 g) e zuccheri semplici.

Le fibre grezze pesano circa 3-4 g, ma i suoi record sono tutti tra i Sali e le vitamine.

È molto ricco di ferro (10 mg), dotato di calcio (52 mg), ricco di fosforo (1150 mg), di potassio (827-953 mg), magnesio (313 mg), straricco di zinco (16,9 mg: top tra i vegetali), ben dotato di manganese, rame, cobalto, molibdeno.

A parte le tracce di vitamina A e C, è ricchissimo di vitamina E, molto ricco di vitamine del gruppo B.

Tutto questo in una piccolissima pagliuzza nascosta tra la crusca dei cereali: si poteva lasciarla ancora alle galline?

Il germe di grano è diventato perciò dal secondo dopoguerra, soprattutto in America ma anche in Europa, il complemento alimentare naturale più importante per chiunque voglia tamponare qualche falla nella dieta.

Molti dietologi naturisti sostengono che il germe di grano deve essere assunto quotidianamente: l'altissimo contenuto di vitamina E fa di questo prodotto uno dei più efficaci antiossidanti naturali, il migliore tra quelli più disponibili, mentre i suoi acidi grassi polinsaturi lo rendono un protettore per eccellenza dell'integrità cardiovascolare e cellulare.

In altre parole il germe di grano apporta alla nostra dieta degli elementi di altissimo valore biologico, enzimatico e minerale che altrimenti non sarebbe facile trovare nel cibo di ogni giorno.

I dietologi hanno da tempo applicato il germe all'alimentazione dell'atleta, con risultati abbastanza buoni ma una dose quotidiana accresce la resistenza fisica e le prestazioni anche della gente comune.

Ne beneficiano, in particolare, coloro che devono affrontare lavori faticosi, freddo, stress.

Tra le tante sostanze contenute dal germe, almeno una, sembra abbia il potere di aumentare la resistenza fisica e la forza muscolare, compresa quella del cuore.

I benefici del germe possono essere acquisiti anche attraverso l'olio del germe di grano, estratto per pressione a freddo, anche se questa affermazione trova oppositori tra quei dietologi naturisti che sostengono come l'olio possa essere un prodotto assimilabile, per la presentazione e le modalità d'uso, ai preparati farmaceutici, e quindi non egualmente efficace al prodotto solido.

A sostegno di questa loro opposizione ci sono alcune motivazioni da non sottovalutare: è altamente instabile e soggetto a irrancidirsi al caldo ambientale, alla luce ed anche per il semplice decorso del tempo.

È facilmente sofisticabile con olio di semi di carote e miscele di altri vegetali.

Ma - al di là se sia assunto in modalità liquide o solide - anche il germe di grano ha il suo piccolo "rovescio della medaglia". Se si eccede nel consumo prevale l'azione di una proteina poco digeribile la quale sembra abbia la proprietà di agglutinare i globuli rossi del sangue e di ridurre l'assorbimento della vitamina B.

D'altronde un eccessivo consumo è d'altra parte sconsigliabile per i possibili leggeri disturbi intestinali che può procurare.

Come il germoglio, anche il germe non è indicato, se consumato in eccesso, a chi soffre di ipertensione, ma è comunque un prodotto che non può mancare alla nostra "moderna" (n.d.r. notare queste eufemistiche virgolette) alimentazione. ■

