

# Cos'è il Germe di Grano

La cariosside di frumento è costituita da:

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

Ognuna di queste regioni racchiude diversi tipi e percentuali di nutrienti, in relazione al ruolo biologico che ricopre. L'embrione o germe di grano è, per esempio, particolarmente ricco di sostanze nutritive, fondamentali per favorire la germinazione e sostenere le prime fasi di crescita.

## ENDOSPERMA (Mandorla Amilifera)

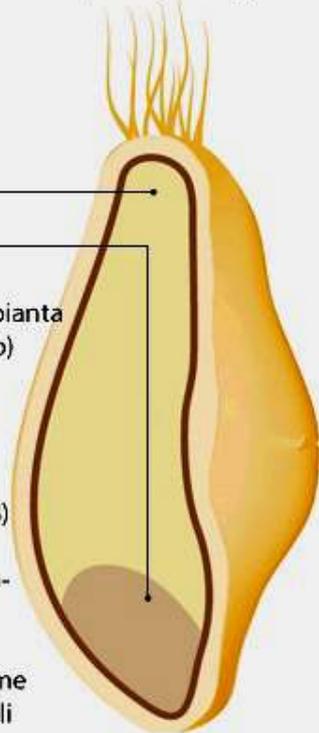
Ricco di amido e altre sostanze nutritive per il germe (84% del peso del chicco)

Contiene: Carboidrati complessi (Amido), Proteine, Fibre solubili, Beta-glucani

## GERME (Embrione)

Da cui nasce la nuova pianta (3% del peso del chicco)

Contiene:  
 Proteine,  
 Enzimi,  
 Vitamine (E e gruppo B)  
 Grassi Buoni (grassi  
 Essenziali, grassi mono-  
 e poli-insaturi  
 Sali minerali  
 Sostanze fitoattive, come  
 i flavonoidi e i fitosteroli



Regione anatomica della cariosside	Percentuale della 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
<b>Germe</b>	3	20	38.0	15.0	22.0	5.0
Endosperma	80	83.0	11.0	30.0	2.0	1.0