



Nutrirsi di salute – Febbraio 2013

Cereali e derivati per la nostra salute!

Cosa cucinate prevalentemente come primo piatto?

Ho quasi la certezza (ma spero di sbagliarmi...) di avere come risposta: “La pasta!”. Come vedremo in seguito, la pasta è un derivato del frumento di grano duro, un prodotto alimentare dalle origini antiche meritatamente diffuso in tutto il mondo e rappresenta una caratteristica della pregiata produzione italiana.

Tuttavia, dovremmo arricchire il nostro regime alimentare e fare spazio nella nostra dispensa a molti altri cereali e derivati dotati di mille virtù per la nostra salute, ormai da tempo riconosciute da numerose osservazioni scientifiche e sperimentate nei secoli da popolazioni antiche, alcune di esse anche molto longeve (ad esempio gli Hunza).

La famiglia delle graminacee

I cereali appartengono alla famiglia delle graminacee, coltivate per i loro particolari frutti, che dal punto di vista botanico sono definiti cariocidi ma comunemente e in modo improprio chiamiamo “semi o chicchi”.

Questi vegetali sono tra i più coltivati al mondo e la loro diffusione dipende da diversi fattori quali la capacità di adattamento alle diverse condizioni ambientali, la facilità di conservazione, l'elevata digeribilità, il gusto neutro che si può abbinare a moltissimi altri sapori, la loro versatilità di trasformazione (si possono consumare interi, sfarinati, germogliati, ecc.) e la bassa richiesta di manodopera.

La sfida della settimana...

E se vi proponessi una sfida?

Provate a pianificare un menù settimanale dove però vi sia concesso di inserire la pasta una sola volta alla settimana, quindi per la realizzazione degli altri primi piatti dovrete utilizzare altri derivati o cereali.

Avverto già la difficoltà di alcuni di voi... Eppure è molto più semplice (e gustoso!), di quanto non possiate immaginare...

Dal punto di vista merceologico sono infatti numerosissimi i cereali e derivati: Farro, Miglio (che non è quello per gli uccellini!), Kamut, Orzo, Frumento (grano duro e grano tenero), Riso, Triticale, Teff, Spelta, Mais, Avena, Sorgo, Quinoa, Amaranto, Segale, Cous-cous, Bulgur, Grano saraceno (che in realtà è un legume!).

Questi prodotti li potete trovare disponibili soprattutto presso i negozi biologici e, probabilmente con meno varietà, in altri punti vendita quali erboristerie, farmacie, centri commerciali.

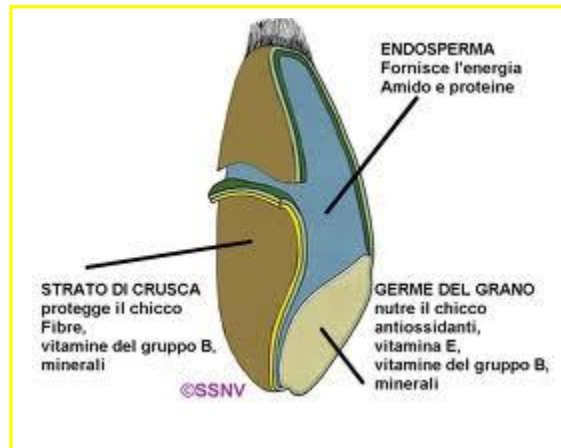
Troppo spesso però non conosciamo le loro proprietà organolettiche, i tempi di cottura, non sappiamo come cucinarli, come conservarli e forse, per alcuni di essi, leggiamo per la prima volta il loro nome!

Procediamo quindi con ordine e apprendiamo alcune informazioni di base di questi preziosi alimenti...



Come è composta la cariosside integrale?

In questa immagine sono rappresentate le parti di cui è costituito un chicco di cereale integrale, che spesso vengono purtroppo eliminate attraverso i vari processi di raffinazione, impoverendo così il seme di preziosi principi nutritivi come vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre e proteine.



Elenchiamo ora i più comuni cereali e derivati presenti in commercio.

I CEREALI PIÙ DIFFUSI

- Informazioni, curiosità, caratteristiche nutrizionali -

Frumento (Grano duro e Grano tenero)

Grano duro



Grano tenero



Il grano duro ed il grano tenero sono cereali differenti ma sono entrambi varietà di frumento, la cui cariosside considerata già 10.000 anni fa il “re dei cereali”. Pasta, pane e pizza sono infatti solo alcuni dei numerosi prodotti che derivano dalla loro lavorazione e che

accompagnano da tempo ogni nuova generazione. Lo sfarinato di grano duro (semola) essendo più proteico e adatto per la produzione della pasta (ma anche per la panificazione), mentre quello di grano tenero (farina) è più adatto per la preparazione di dolci (torte, biscotti, ecc.) o altri prodotti da forno, tra cui il pane. Utilizzando cereali integrali si mantengono intatte le loro molte proprietà nutrizionali di cui sono ricchi: vitamine del gruppo B, Calcio, Ferro, Fosforo, Magnesio, contengono una buona fonte di fibre e pochi grassi.

Sia il grano duro che il grano tenero non sono adatti ai celiaci e sono sconsigliati anche a coloro che presentano ipersensibilità al glutine.

Sfarinati del Frumento

Farina



La Farina di grano tenero deriva dalla macinazione e successivo raffinamento dei cariossidi (chicchi) del frumento, una pianta erbacea della famiglia delle graminacee. Gli usi della farina in cucina sono molteplici per la preparazione di pane, pasta, torte, dolci, ma occorre anche come addensante per salse o per la preparazione di carni e frittute. La farina di grano tenero è la farina bianca

che viene più largamente utilizzata per la preparazione di pane e derivati, pasta all'uovo, dolci. A seconda del grado di raffinazione (dalla meno raffinata alla più raffinata), la **farina di grano tenero** può essere di tipo:

integrale: il frumento viene macinato con le membrane di rivestimento esterne e la farina che si ottiene è ricca di crusca e più completa dal punto di vista nutrizionale, grazie anche alla presenza sali minerali, vitamine. Solitamente si usa per preparare pane o pasta integrale, tuttavia la crusca viene però spesso separata, resa stabile con diversi processi tecnologici (ad esempio tramite la riduzione del grado di umidità) e aggiunta nuovamente alla farina, in modo da ottenere il prodotto integrale. Si consiglia invece di acquistare la farina integrale ottenuta esclusivamente dalla macinazione del chicco;

tipo 1 e tipo 2: sono meno bianche, di grana sottile, e contengono più parti di crusca, amidi e proteine; si possono usare per il pane o la pizza;

tipo 0 (zero): di grana sottile, possiede solo una piccola percentuale di crusca; viene generalmente utilizzata per il pane o la pizza;

tipo 00 (doppio zero): impalpabile e finissima è priva di crusca e molto bianca; proviene dalla macinazione della sola parte interna del seme e per questo pur essendo ricca di amido e proteine è però povera di sali minerali, vitamine e fibre; viene generalmente utilizzata per la produzione della pasta, pizza, dolci e come addensante.

Semola



Dalla macinazione e successivo abburattamento del grano duro, si ottiene la semola (prodotto granulare a spigolo vivo) o farina di grano duro (prodotto non granulare, più fine). La semola integrale è il prodotto macinato non abburattato (raffinato); essa si distingue da quella di grano tenero sia per la granulometria più accentuata, che per il suo caratteristico colore giallo ambrato, colore che si

ripercuote anche sui prodotti con essa ottenuti. Questa farina si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta (sia casereccio che industriale) ma anche per dolci tipici. Inoltre macinando la cariosside, dopo estrazione della semola, si ottiene il semolato. Questo prodotto è contraddistinto dal caratteristico colore giallo ambrato proprio della semola, ma con una granulometria meno accentuata (la macinazione permette appunto di ridurre la granulometria) rispetto alla materia d'origine. Il rimacinato viene prevalentemente impiegato per la panificazione puro o mescolato con farine di grano tenero; il prodotto che si ottiene è un pane a pasta gialla molto saporito e a lunga conservazione.

La tabella seguente riassume le principali caratteristiche delle farine di grano duro in commercio in Italia:

Denominazione del prodotto	Umidità max	Ceneri min	Ceneri max	Proteine min
Semola *	14,50%	–	0,90%	10,50%
Semolato	14,50%	0,90%	1,35%	11,50%
Semola integrale di grano duro	14,50%	1,40%	1,80%	11,50%
Farina di grano duro	14,50%	1,36%	1,70%	11,50%

Nota: tabella contenuta nel DPR 9 febbraio 2001, n. 187. Valori delle ceneri e proteine calcolati sul secco. Umidità consentita fino al 15,50% se indicato in etichetta.

È tollerata la presenza di farina di grano tenero in misura non superiore al 3%. * Prova di setacciatura: passaggio allo staccio con maglie di 0,180 mm: massimo 25%. Proteine: azoto Kjeldahl * 5,7 (Fonte Wikipedia)

Altri derivati del Frumento

Seitan (Glutine di frumento)



Ricchissimo di proteine vegetali e privo di colesterolo. E' presente sul mercato sotto forma di bistecche, arrosto, ragù, spezzatini, ecc..

Cous – cous



Il Cus-cus o cuscussù (in francese: cous-cous; in arabo magrebino: kuskusu; in berbero: seksu) è un alimento tipico del Nordafrica e della Sicilia occidentale, costituito da granelli di semola cotti a vapore (del diametro di un millimetro prima della cottura).

Tradizionalmente il cuscus veniva preparato con semola di grano duro, *Triticum durum*, ma oggi con questo nome ci si riferisce anche ad alimenti preparati con cereali diversi, come orzo, miglio, sorgo, riso, o mais. Solitamente esso accompagna carni in umido e/o verdure bollite (sulla costa del mar Mediterraneo anche pesce in umido).

Bulghur



Il Bulghur si ricava da grano duro integrale pregermogliato che subisce un particolare processo di lavorazione. Infatti i chicchi di frumento germogliati vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti. Contiene una buona fonte di fibre, vitamine del gruppo B, fosforo e potassio. Ha un indice di sazietà piuttosto elevato, caratteristica comune a tutti i cereali integrali in chicchi.

Grano spezzato



Il Grano spezzato deriva dai chicchi di frumento crudi tritati grossolanamente. Si differenzia dal Bulghur (con il quale viene spesso confuso) perché non è precotto e anch'esso può essere utilizzato in diverse preparazioni culinarie (primi asciutti, minestre, insalate fredde, ecc.).

Tapioca



La tapioca viene spesso utilizzata come una vera e propria farina di cereali, ma in realtà deriva da un tubero (manioca o cassava). Si presenta come piccole palline bianche e dopo essere stata cotta diviene trasparente e gelatinosa.

Grazie alle sue caratteristiche nutrizionali di pregio (pare abbia proprietà analoghe a quelle del latte di origine animale) è spesso utilizzata nelle pappe dei bambini durante lo svezzamento e risulta anche indicata per i celiaci, in quanto non contiene glutine.

ALTRI CEREALI

- Informazioni, curiosità, caratteristiche nutrizionali -

Miglio



Il miglio è un antico cereale originario dell'Asia Centro Orientale, coltivato anche dagli antichi egizi. Sotto il profilo nutritivo contiene proteine di buona composizione in aminoacidi ed in quantitativo maggiore, circa il 10% in più rispetto a riso e mais. Tra i cereali è il più ricco in ferro ma contiene anche fosforo e vitamine del gruppo B.

Ha proprietà ricostituenti ed ipocolesterolemizzanti grazie alla presenza di lecitina e colina. In commercio, accanto alla farina di miglio si trova il miglio decorticato, che si presenta in forma di granelli tondeggianti di colore giallo paglierino. Cotti assumono un sapore tendente al dolce. Viene generalmente utilizzato per la produzione di dolci tipici oppure per la preparazione di minestre, mentre per il suo alto contenuto di acido salicilico viene utilizzato nell'industria cosmetica e considerato un vero prodotto di bellezza per l'azione benefica sulla pelle, sui capelli, sulle unghie.

Alcuni derivati del Miglio

In commercio sono disponibili diversi prodotti a base di miglio: farina di miglio, pasta di miglio, fiocchi di miglio, miglio soffiato, bevanda di miglio (latte di miglio) e altri prodotti da forno.

Farro



Anche il farro appartiene alla famiglia delle graminacee e per molti secoli ha costituito il fondamento dell'alimentazione delle popolazioni mediterranee e asiatiche. Questo cereale pare sia originario della Palestina ed è stato anche rinvenuto nelle tombe egizie, mentre i romani, che lo utilizzavano spesso come offerta nei matrimoni. Del resto, la parola farina deriva proprio dalla radice "far", il termine latino per "farro". Questo cereale, presente in Italia con tre varietà (piccolo: *Triticum monococcum*, comune: *Triticum dicoccum*, grande: *Triticum spelta*), è stato soppiantato nel corso del tempo da altre colture più redditizie. Negli ultimi anni tuttavia, grazie alla maggiore attenzione alla qualità nutrizionale degli alimenti, si sta assistendo ad una reintroduzione di questo cereale. I valori dei nutrienti del farro sono molto simili a quelli del grano. Il grano sia tenero che duro derivano infatti dal farro E' consigliabile scegliere il farro decorticato e non perlato, poiché l'operazione di perlatura elimina

gran parte della crusca ma non porta alcun vantaggio in termini di gusto. Ne velocizza solo la cottura a discapito però di fibre ed oli, che possiedono funzioni emollienti e regolatrici dell'intestino.

Alcuni derivati del Farro

Tra i più comuni prodotti a base di farro prodotti si trovano: farina di farro, pasta di farro, fiocchi di farro, farro soffiato, bevanda di farro (latte di farro) e altri prodotti da forno.

Riso integrale



Appartiene alla famiglia delle graminacee come il frumento. Oltre al contenuto in amidi il riso integrale contiene proteine, vitamine tra cui B1, B2, B3 (niacina o vitamina PP) e sali minerali quali ferro, fosforo e calcio ed è l'alimento ideale per una dieta equilibrata perché è facilmente digeribile (1-2 ore). In particolare il riso integrale è ricco di fibra, ha un alto valore proteico e contiene lisina che è un amminoacido spesso carente nei cereali. Rispetto al riso brillato, il Parboiled contiene 24 volte di più vitamine del gruppo B e di ferro. Trattandosi di un alimento antiurico, il riso viene consigliato dai medici agli ammalati di gotta, di uricemia, a chi soffre di arteriosclerosi, di nefrite, di disturbi dell'apparato digerente, di dispepsie, anoressia, distensione addominale (soprattutto la crema di riso integrale) o carenza alimentare. Il riso risulta inoltre essere un potente antinfiammatorio e si presta a molteplici preparazioni culinarie.

Alcuni derivati del Riso

La lavorazione del riso consente di ottenere molti prodotti: farina di riso, pasta di riso, fiocchi di riso, riso soffiato (gallette), riso germogliato, pane di riso, bevanda di riso (latte di riso), olio di riso, aceto di riso e altri prodotti da forno come biscotti, merendine, schiacciatine, cracotte (cracker soffici).

Mais



Il mais è disponibile in 2 varietà: il mais bianco e il mais giallo (quest'ultimo ricco di carotene). Contiene una buona fonte di vitamine del gruppo B (in particolare la Vitamina B1, ma è privo della Vitamina PP), la vitamina A, diversi sali minerali quali sodio, potassio, calcio, fosforo e magnesio. La proteine del mais sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali (lisina e triptofano) e in passato è

stata causa della conosciuta pellagra (malattia dovuta a carenza di vitamina PP), perché alcune popolazioni lo utilizzavano come alimento quasi esclusivo della loro dieta. Questo cereale ha proprietà diuretiche, emollienti, rallenta il metabolismo della tiroide, stimola le funzioni del fegato e della bile, è ricco di folati indicati per ridurre il rischio di infarto ed è inoltre privo di glutine, quindi risulta adatto anche per i celiaci.

Alcuni derivati del Mais

In commercio sono disponibili diversi prodotti a base di mais: farina di mais (utilizzati per preparazioni quali pasta, polenta, tortillas e altri prodotti da forno), amido di mais, fiocchi di mais, pop corn (mais soffiato), mais dolce, olio di mais, malto o sciroppo di mais (dolcificante).

Orzo



È uno dei cereali più antichi e può essere sottoposto a varie lavorazioni, dando origine a diverse forme come ad esempio l'orzo mondo o "integrale" (meno raffinato quindi più completo), l'orzo decorticato, l'orzo perlato (più raffinato) e l'orzo spezzato. Contiene un'elevata quantità di Selenio utile per rinforzare le difese immunitarie, è ricco di vitamine (soprattutto Vitamina B1 e B3), Ferro, Zinco, Fosforo, Manganese e Rame, ed è inoltre un ottimo rinfrescante, questo grazie anche all'abbondante presenza di fibre (diffuse in tutto il chicco) che stimolano il buon funzionamento dell'intestino e contribuiscono anche a ridurre l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.

Alcuni derivati dell'Orzo

Ecco alcuni derivati dalla lavorazione dell'orzo: farina d'orzo, fiocchi d'orzo, caffè d'orzo, malto o sciroppo d'orzo (dolcificante), miso d'orzo (condimento vegetale), birra (ottenuta dalla fermentazione dell'orzo germogliato).

Avena



L'avena è un cereale ricco di proteine, grassi importanti dal punto di vista nutrizionale, vitamine (B 1, B 2, vitamina D e PP), sali minerali (calcio, ferro, fosforo e magnesio) e fibre. Riduce il colesterolo grazie al betaglucano, un tipo di fibra solubile, è indicato per i diabetici, aumenta la resistenza al freddo ed è raccomandato a coloro che effettuano grossi sforzi fisici, inclusi gli sportivi, mentre è controindicato ai

soggetti affetti da gotta, a causa di alcune sostanze organiche contenute (purine). Questo cereale è anche consigliato durante la gravidanza, l'allattamento, per migliorare la circolazione, per combattere l'anemia, la stipsi, la depressione, il nervosismo, l'insonnia e l'esaurimento psico-fisico e pare possa avere un'influenza positiva in caso di sterilità ed impotenza.

Alcuni derivati dell'Avena

Farina d'avena, fiocchi d'avena, pane d'avena, bevanda a base d'avena (latte d'avena), panna d'avena, sono tra i prodotti più diffusi.

Segale



La segale è stata considerata in passato un cibo povero o un'erba infestante chiamata segale cornuta (colpita dal parassita "Claviceps purpurea" che attaccava i centri nervosi), ma poi presa in considerazione da diverse popolazioni, diventando addirittura un alimento base. Oggi tuttavia questa cariosside è messa in commercio perfettamente salubre, anche se è impiegata più come farina utilizzata soprattutto nella preparazione del pane, pasta, cracker o altri prodotti da forno dal caratteristico sapore acidulo (non da tutti apprezzato). Possiede notevoli proprietà nutrizionali tra cui un'elevata presenza di alcuni sali minerali (Fosforo, Ferro, Calcio), proteine e l'abbondanza di fibre favorisce l'evacuazione delle feci. Possiede inoltre proprietà depurative, fluidificanti del sangue, è adatta in caso di stress psico-fisici e un utilizzo regolare di questo cereale o derivati, può favorire la riduzione delle vampate di calore che si presentano in menopausa.

Alcuni derivati della Segale

In commercio sono disponibili, oltre alle cariossidi di segale, diversi prodotti: farina di segale, pasta di segale, fiocchi di segale, pane di segale.

Kamut



Il grano Khorasan (chiamato anche grano del faraone) ha origini molto antiche e può essere coltivato dovunque, ma non può essere chiamato Kamut, essendo un marchio registrato da una società americana che lo garantisce puro e con certi standard qualitativi. Il grano Khorasan è l'antenato del grano duro e contiene circa il 20-40% in più

di proteine, acidi grassi essenziali, vitamine, sali minerali (in particolare di Selenio) e il suo sviluppo raggiunge inoltre un'altezza 2 volte superiore a quella del frumento. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che coloro che sono ipersensibili al glutine (non celiaci!), che non tollerano il grano oppure hanno reazioni allergiche, possono trarre giovamento consumando questo cereale in sostituzione del frumento. È ricco di antiossidanti naturale, altamente digeribile e facilmente assimilabile.

Alcuni derivati del Kamut

Anche da questo cereale si ricavano moltissime preparazioni: farina di kamut, fiocchi di kamut, kamut soffiato, bevanda a base di kamut (latte di kamut), germogli di kamut, panna di kamut, pasta di kamut, pane di kamut e molti prodotti da forno (biscotti, merendine, cracker, ecc.).

Sorgo



È un'antica pianta antica che resiste alla siccità, che conquistò l'occidente sotto forma di dolcificante. Il sorgo contiene molte fibre, Ferro, Calcio, Potassio, Niacina (Vitamina B3) ed essendo privo di glutine, può essere utilizzato anche nella dieta per celiaci.

È ricco di antiossidanti naturali, altamente digeribile e facilmente assimilabile.

Alcuni derivati del Sorgo

Sono numerosi i prodotti a base di sorgo e si trovano principalmente sotto forme diverse quali: farina di sorgo, pasta di sorgo, pane di sorgo, melassa di sorgo, sorgo fermentato (per la produzione della birra), fiocchi di sorgo, sorgo soffiato e altri prodotti da forno.

Quinoa



La quinoa non può essere classificata come cereale perché appartiene alla famiglia delle chenopodiaceae (come gli spinaci o la barbabietola) e non alla famiglia delle graminacee, che contraddistingue il nucleo dei cereali. Tuttavia questo pseudo cereale rappresenta una fonte completa di proteine ad alto valore biologico, paragonabile

a quella del latte vaccino, è ricca di fibre, povera di grassi, rappresenta una buona fonte di Calcio, Ferro, Magnesio e Potassio; grazie a queste sue proprietà, previene le malattie cardiovascolari, abbassa il colesterolo, la pressione sanguigna, combatte

l'emicrania ed è adatta per chi è affetto da morbo celiaco e per gli intolleranti al glutine.

Alcuni derivati della Quinoa

Malgrado sia meno diffusa rispetto ad altri cereali, si trova in commercio trasformata in altre forme: farina di quinoa, fiocchi di quinoa, bevanda a base di quinoa (latte di quinoa), panna di quinoa, germogli di quinoa, pasta di quinoa, pane di quinoa e molti prodotti da forno (biscotti, merendine, cracker, ecc.).

Spelta



È un ibrido di un antenato del frumento e del farro, che però mantiene la parte esterna ricca di fibre (crusca), con il vantaggio di ridurre il colesterolo alto. Contiene inoltre le vitamine del gruppo B, proteine di buona qualità e il suo sapore ricorda vagamente la noce. Grazie all'elevato contenuto di riboflavina (vitamina B2), agisce sul sistema energetico del sistema nervoso, migliorando soprattutto gli attacchi di emicrania. Nel passato la spelta veniva spesso coltivata per le sue caratteristiche zootecniche, oppure utilizzata per la copertura di capanne.

Alcuni derivati della Spelta

Non sono numerosi i prodotti a base di spelta e tra i principali troviamo: farina di spelta, pane di spelta, spelta fermentata (per la produzione della birra) e altri prodotti da forno, quali ad esempio i biscotti.

Triticale



Questo cereale, che è un ibrido che nasce dall'incrocio tra il frumento e la segale, si sta diffondendo sempre più anche se si coltiva solo da circa 90 anni. Contiene un'elevata quantità di proteine, è ricco di fibre e povero di grassi.

Alcuni derivati del Triticale

Il Triticale, oltre ad essere venduto in chicchi, si trova in commercio sotto forma di farina, fiocchi, pane e altri prodotti da forno.

Amaranto



Anche l'Amaranto non appartiene alla famiglia delle graminacee (come gli altri cereali), ma alla famiglia delle Amaranthaceae ed è quindi considerato uno pseudo cereale. Si distingue dalle altre cariossidi per l'alto valore biologico delle proteine in esso contenute (con una percentuale notevole di lisina, amminoacido essenziale di cui solitamente i cereali sono scarsi), l'elevatissimo contenuto di Calcio, Ferro, Fosforo, Magnesio e diverse vitamine tra cui la Vitamina A e C. L'amaranto non contiene glutine e può essere introdotto nella dieta dei celiaci, inoltre è particolarmente indicato durante lo svezzamento dei bambini, in caso di problemi intestinali, di stomaco e ulcere.

Alcuni derivati dell'Amaranto

L'amaranto, come la quinoa, è poco conosciuto eppure sono molti i prodotti ottenuti dalla sua lavorazione: farina di amaranto, fiocchi di amaranto, amaranto soffiato, bevanda a base di amaranto (latte di amaranto), pasta di amaranto, pane di amaranto e molti prodotti da forno (biscotti, merendine, cracker, ecc.).

Teff



È un cereale dalle dimensioni piccolissime e con varietà di chicchi dai colori diversi (bianco, rosso, marrone, viola); quelli più chiari hanno un gusto più delicato (simile alla castagna), quelli più scuri hanno invece un sapore più intenso (rassomigliante alla nocciola). Contiene proteine di buona qualità, vitamine (soprattutto del gruppo B), sali minerali (Ferro, Calcio, Fosforo, Rame), molte fibre ed è indicato per chi soffre di celiachia perché non contiene glutine molte fibre. L'elevata presenza di fibre inoltre aiuta a ridurre l'incidenza del diabete di tipo 2 e favorisce la peristalsi intestinale.

Alcuni derivati del Teff

Questo cereale viene utilizzato per preparare soprattutto un pane etiope (injera), oppure in alternativa ai semi di sesamo e alle noci.

Grano saraceno



Il grano saraceno, a dispetto del nome, non ha nulla a che fare con il grano. Non è un cereale ma un legume; infatti appartiene alla famiglia delle "Poligonacee". Si distingue per l'elevato valore biologico delle sue proteine dato che contiene, in proporzioni ottimali, gli otto amminoacidi essenziali. E' un alimento altamente equilibrato con un alto indice di sazietà; è ricco in particolare di minerali importanti come Calcio, Ferro, Magnesio, Fosforo, Zinco, di Vitamine del gruppo B e di numerosi amminoacidi essenziali (tra i quali il Triptofano). E' particolarmente adatto nelle stagioni fredde; infatti genera calore nel corpo e gli conferire energia, grazie anche all'alto contenuto di carboidrati.

Alcuni derivati del Grano Saraceno

Molti di voi avranno sicuramente assaporato la farina di grano saraceno abbinata ad altre farine per la preparazione di piatti tradizionali quali pizzoccheri, polenta taragna, soba (spaghetti di grano saraceno), ma in commercio ci sono anche altri prodotti ottenuti dalla sua lavorazione: fiocchi di grano saraceno, grano saraceno soffiato, bevanda a base di grano saraceno (latte di grano saraceno), germogli di grano saraceno, pane di grano saraceno e molti prodotti da forno (biscotti, merendine, cracker, ecc.).

TABELLA DEI CEREALI E DERIVATI CON TEMPO DI AMMOLLO, RAPPORTO D'ACQUA E DURATA DI COTTURA

CEREALE E DERIVATI	TEMPO DI AMMOLLO	RAPPORTO D'ACQUA	DURATA DI COTTURA
Amaranto	-	1:2	20 minuti
Avena decorticata	-	1:3	50 minuti
Bulghur	-	1:2	20 minuti
Cous-cous	-	1:1,5	3-5 minuti
Farro decorticato	6 o più ore	1:2	50 minuti
Farro perlato	-	1:2	30 minuti
Grano duro integrale	6 o più ore	1:3	60 minuti
Grano saraceno	-	1:2	15-20 minuti
Grano spezzato	-	1:2	20 minuti
Grano tenero integrale	-	1:3	50 minuti
Kamut	6 o più ore	1:3	60-120 minuti
Mais (chicchi)	48 o più ore	1:4	120 minuti
Miglio decorticato	-	1:2	20-30 minuti
Orzo decorticato	6 o più ore	1:3	60 minuti circa
Orzo perlato	-	1:3	40 minuti
Quinoa	-	1:2	15 minuti
Riso bianco	-	1:2	10-15 minuti circa
Riso integrale	-	1:2	50-60 minuti
Riso semilavorato	-	1:2	20-25 minuti
Segale	-	1:2	45 minuti
Seitan (Glutine di frumento)	-	-	già cotto e pronto
Spelta	24 o più ore	1:3	60 minuti circa
Sorgo	-	1:2	35-40 minuti
Tapioca	-	1:2	15-20 minuti
Teff	-	1:3	15-20 minuti
Triticale	24 o più ore	1:3	45-60 minuti

Alcuni importanti consigli

- Utilizzate cereali da coltivazioni biologica ed integrali (ad esclusione di chi è affetto da alcune patologie particolari), ricchi di fibre e di molte sostanze nutritive. Attenzione invece ad acquistare cereali o derivati integrali non biologici, perché è presente un'elevata concentrazione di sostanze chimiche (pesticidi, antiparassitari, diserbanti, ecc.).
- I cereali possono essere utilizzati sia sotto forma di chicchi, sfarinati, in fiocchi, soffiati e germogliati.
- Variate ogni giorno l'utilizzo delle varie cariossidi e dei loro derivati per sfruttare le diverse proprietà nutritive, imparando sempre nuove ricette per cucinarli.
- Prima di cuocere i cereali in chicchi, sciacquateli abbondantemente in acqua fredda per asportare impurità, scorie, corpi estranei, polvere.
- I tempi di cottura possono variare a seconda delle proprie esigenze personali e vanno verificati assaggiando.
- Ricetta-base dei cereali e derivati: poneteli in acqua fredda (previo ammollo se necessario) con il rapporto d'acqua consigliato, portate ad ebollizione e aggiungete un pizzico di sale. Abbassate il fuoco, coprite la pentola con un coperchio e cuocete sino a cottura ultimata.

NB: i tempi di cottura sono indicativi e riferiti all'utilizzo della pentola normale (con la pentola a pressione dimezzate i tempi)

Ed ora mettiamoci ai fornelli! Sono numerosissime le ricette che si possono realizzare con questi cereali o derivati (in internet troverete un'infinità di preparazioni!). Dobbiamo solo aggiungere un pizzico di fantasia e pian piano saremo conquistati dal loro sapore e metteremo nel piatto tanta salute!

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

