



associazione Dimensioni Diverse

Due Giugno 4 - telef. 024598701

info@dimensionidiverse.it - www.dimensionidiverse.it

**9 maggio 2008
incontro di cucina interetnica**

“I CEREALI”

Alcune informazioni relative agli ingredienti da usare per le ricette

a cura di Nunzia



In Europa i cereali più importanti sono i chicchi di frumento, riso, mais, avena, segale e orzo, tutti della famiglia delle graminacee.

Tutti i cereali hanno una struttura simile, suddivisa in tre parti: l'endosperma interno amidaceo, il germe o embrione e la crusca esterna, che forma uno strato protettivo intorno al chicco. La fibra alimentare (di tipo solubile o insolubile, a seconda del cereale)

I cereali integrali sono una fonte principale di carboidrati complessi, di fibre alimentari, di minerali e di vitamine del gruppo B. La quantità e la qualità delle proteine nei cereali integrali è superiore a quella dei cereali raffinati.

L'alimentazione ricca di cereali integrali ha dimostrato di proteggere dal cancro, dalle malattie cardiache, dal diabete, dalle vene varicose e dai disturbi del colon, dalle infiammazioni intestinali, dall'emorroidi e dai diverticoli.

I cereali integrali sono splendidi alimenti dietetici: sono scarsi di calorie, ricchi di fibre e di carboidrati complessi.

Quando i cereali sono raffinati, essi perdono i seguenti elementi nutritivi:

VITAMINA, VIT.B6, NIACINA, CROMO, MAGNESIO, POTASSIO, ZINCO, ACIDI GRASSI ESSENZIALI, FIBRA, RIBOFLAVINA, CALCIO, ACIDO PANTOTENICO, PROTEINA.

Per questo motivo si consiglia il consumo di prodotti biologici e non raffinati.

Facciamo la conoscenza di alcuni cereali e di alcune cotture:

AVENA

Coltivata soprattutto nel Nord Europa e in parte dell'Asia, l'Avena è uno tra i cereali più nutrienti ed energetici, ideale anche per bambini, anziani, convalescenti e per le donne che allattano. Vantaggi per la salute: abbassa il colesterolo. Chi ha un livello di colesterolo troppo alto vedrà una riduzione significativa con il consumo regolare d'avena, ma chi ha il colesterolo normale o basso non vedrà praticamente nessun cambiamento. Alimento molto nutrizionale e rigeneratore delle forze perdute. Diuretica tonica, rinfrescante e decongestionante. Va bene per gli sportivi nei lavori pesanti e per coloro che vogliono stare in forma.

E' dolcemente lassativa, diuretica e ipoglicemizzante.

Prima della cottura necessita di un lavaggio, così come per tutti i cereali in chicco.

Va quindi messa a cuocere con acqua in proporzione 1 a 2 (una parte di Avena e due di acqua) e lasciata cuocere dolcemente con una piccola presa di sale marino per circa un'ora. Usatela quindi come base per altre preparazioni. Può anche essere cotta direttamente insieme ad altri ingredienti, come ad esempio le verdure del minestrone, che verrà così arricchito di sostanze e di sapore. Anche i fiocchi di Avena possono essere utilizzati per varie preparazioni, e sono di rapido uso perché non necessitano di cottura preventiva; molto indicati per colazione, con latte di Soia o di Riso, anche mescolati a Corn flakes

AMARANTO

Vantaggi per la salute: benché si conosca poco, tende ad essere meno allergenico rispetto ad altri cereali, non contiene glutine. Contiene inoltre una buona quantità di grassi ed è ricco di sostanze minerali, particolarmente di calcio.

FARRO

Vantaggi per la salute: particolarmente indicato agli astenici e ai demineralizzati in quanto ricco di proteine, elementi minerali, vitamine e fibre.

Il Farro è una varietà di grano duro molto antico, usato già in epoca romana, molto ricco di glutine, che è la parte proteica del cereale, ideale per la panificazione e per confezionare un'ottima pasta ricca di proteine e dall'ottimo sapore. Può essere utilizzato come farina ma anche in chicco, cucinato da solo o mescolato ad altri alimenti, come verdure e soprattutto legumi per completare la gamma di aminoacidi essenziali in esso presenti.

Anche per il Farro si deve procedere ad un lavaggio in acqua.

Il Farro può essere cotto facendolo bollire in acqua leggermente salata, in quantità doppia rispetto al volume dei chicchi, direttamente o dopo un ammollo di qualche ora per abbreviarne la cottura. Dopo circa 50-60 minuti di bollitura a fuoco dolce, si può lasciare riposare per far assorbire l'eventuale acqua residua e far gonfiare bene i chicchi, quindi si può procedere a condirlo nel modo scelto, sia per preparazioni a caldo, che a freddo.

Oggi il Farro, dopo un periodo in cui era quasi caduto in disuso, è stato riportato in auge come simbolo della cucina naturale e tradizionale, anche in virtù delle sue eccelse prerogative nutrizionali.

GRANO

Vantaggi per la salute. Il grano nutre più persone, in tutto il mondo, di qualsiasi altro cibo. Tra i cereali è quello più adatto per la panificazione a causa della sua alta percentuale di glutine. Il frumento integrale e il germe di grano sono buone fonti di vitamina E e di otocosanolo, due antiossidanti importantissimi.

GRANO SARACENO

Vantaggi per la salute: il grano saraceno non ha la crusca e il germe, ma ha ugualmente un buon contenuto di fibra. A differenza di altri cereali contiene in abbondanza lisina, quindi è un buon complemento degli altri cereali, e in combinazione con essi fornisce proteine di alta qualità. E' quindi un alimento di grande valore nutrizionale ed energetico, tonico, rimineralizzante e galattagogo, utile quindi nelle astenie in genere, nel lavoro, nell'allattamento, rinforza il tessuto vascolare.

MAIS

Vantaggi per la salute fornisce carboidrati complessi, acidi grassi essenziali e vitamina E. Il mais contiene meno proteine rispetto agli altri cereali. Anche la qualità delle proteine è inferiore a quella degli altri cereali, a causa della scarsità di lisina e di triptofano. Il mais è un alimento ad alto valore calorico ed anche energetico..

MIGLIO

La provenienza di questo cereale è piuttosto incerta, alcuni lo fanno risalire al continente asiatico, altri all'Africa.

Il Miglio è uno fra i cereali più nutrienti e digeribili, diuretico e antianemico, è ricco di ferro e di aminoacidi solforati, ciò che lo rende anche un alimento ideale per rinforzare i capelli. Contiene circa il 10% di proteine e solo il 3% di grassi. Anche il Miglio va accuratamente lavato prima dell'uso e necessita per la sua cottura circa il doppio del suo volume d'acqua.

Cuoce in poco tempo, 15-20 minuti e il suo sapore delicato lo rende apprezzabile anche a chi se ne accosta per la prima volta. Si può cuocere mescolato ad altri alimenti, per la preparazione di minestre, oppure cotto separatamente ben si presta per preparare sformati, tortine e crocchette. Vantaggi per la salute: il miglio contiene in genere più proteine del grano, del mais e del riso. Molto nutriente, ricco di minerali.

ORZO

Vantaggi per la salute: dal punto di vista nutrizionale l'orzo fornisce circa gli stessi elementi del mais. È nutriente, rinfrescante, diuretico utile quindi per l'intestino e per l'infiammazione delle vie urinarie.

RISO

Vantaggi per la salute: il riso integrale è molto nutritivo ed è paragonabile per calorie, vitamine e minerali, al grano integrale. La crusca di riso, come quella di grano abbassa il colesterolo. Inoltre la crusca di riso contiene gamma-oryzanolo, un composto dagli effetti assai benefici. Il gamma-oryzanolo non si limita ad abbassare il colesterolo, ha anche un potente effetto stimolatore della crescita.

SEGALE

Vantaggi per la salute. La fibra di segala fornisce una gran quantità di polisaccaridi non cellulose, che hanno una grande capacità di trattenere acqua. Trattenendo acqua nell'intestino il pane di segale dà una sensazione di sazietà. Vanno bene anche i cracker senza olio e sale in eccesso. È inoltre un tonico, energetico e ricostituente della cellula in genere. Utile per l'intestino come emolliente e lassativo.

SORGO

Vantaggi per la salute: da un punto di vista nutrizionale il sorgo è paragonabile al mais, utile quindi per i celiaci.

LA QUINOA

Vantaggi per la salute: i nutrizionisti hanno scoperto che il quinoa è povero di zucchero e amido ma ricco di fibra e grassi non saturi.

Contiene molti minerali e vitamine essenziali. l'aspetto più interessante per i nutrizionisti sono le proteine del quinoa: ne ha il 50 per cento in più rispetto a grano, avena, orzo o riso e sono di qualità migliore. Gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno sono presenti nelle quantità ideali, e fra essi ce n'è uno importante detto lisina che normalmente scarseggia nelle proteine vegetali e abbonda solo in carne, pesce e uova. È per questo che alcuni esperti definiscono il quinoa un alimento ideale.

(*Chenopodium quinoa* Willd., 1798) è una pianta della famiglia delle Chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola. Essa è l'alimento base per le popolazioni andine.

La quinoa è testimone di biodiversità, già venerata dagli Inca come pianta sacra, viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande ad altitudini comprese tra 3800 e 4200 metri.

È una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti. Produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio; in natura esistono oltre 200 varietà di quinoa. Le migliori crescono nei territori salmastri del Salar, nelle zone di Oruro e Potosì (*Quinoa real*).

Proprietà della quinoa

La quinoa è un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro, e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi. La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci, in quanto è totalmente priva di glutine, adatta sia agli adulti che ai bambini.

La semina della quinoa avviene tra settembre ed ottobre, a seconda delle zone. La raccolta si effettua nei mesi di aprile-giugno. Controllata e privata di eventuali impurità, viene poi lavata in acqua per eliminare la saponina, sostanza lievemente amara contenuta nella pianta. Infine viene essiccata tramite "secadores" solari.

ALCUNE REGOLE

Tutti i cereali sono difficilmente commestibili da crudi. Per questo, l'uomo ha imparato a fermentarli e/o cucinarli. Oltre alla cottura, è molto importante sottoporre i chicchi al processo di "ammollamento", che elimina alcuni antinutrienti come i fitati e rende i cereali più digeribili. Dopo la cottura, anche il tempo di rigonfiamento può essere importante.

Cereali	Proporzione acqua in vol.	T. di ammollo in ore	T. di cottura in ore	T. rigonfiamento in ore
Frumento	1:2.5	5-10	2 1/2	fino a 3
Schrot(1)	1:2-2	1-3	oppure 1 10-15 minuti	1
Riso	1:2	facoltativo 2-3	1	fino a 1
Schrot	1:2	1-2	oppure 1/2 10-15 minuti	1
Orzo	1:2-2.2	5-10	2 1/2	fino a 3
Schrot	1:2	1-3	oppure 1 10-15 minuti	1
Miglio	1:2-5	-	5-10 minuti	1/2
Miglio molle, soffice	1:5	-	10-15 minuti	-
Segale	1:2.5-3	6-10	2 1/2-3	fino a 3
Schrot	1:2-2	2-3	oppure 1/2 15-20 minuti	1
Avena	1:1-8	3-5	1	fino a 2
Schrot	1:1.7-2	1-2	oppure 1 10-15 minuti	1/2
Semolino	1:4	-	10-15 minuti	20 minuti
Mais	1:2	facoltativo 2-3	1	fino a 1
Schrot	1:1.8-2	1-2	oppure 1 10-15 minuti	1/2
Grano verde	1:2	facoltativo 2-3	1	fino a 1
Schrot	1:1.8-2	1-2	oppure 10-15 minuti	1/2
Grano saraceno	1:1.2-1.5	facoltativo 1	10-15 minuti oppure 10 minuti	fino a 1/2

Schrot = chicco macinato grossolanamente che resta dunque integrale. Non esistendo il termine equivalente in italiano è meglio riferirsi al termine tedesco originale.



LE RICETTE

INSALATA DI ORZO E BROCCOLETTI

Ingredienti

- gr. 250 orzo
- gr. 500 di broccoletti
- 1 spicchio di aglio
- noci spezzettate
- q.b. olio
- a piacere pane grattugiato fritto
- uvetta ammollata
- spezie (curry, noce moscata etc.)
- trito di erbe aromatiche

Procedimento

Pulire i broccoletti dividendo le cimette dal resto della verdura, riempire una padella di acqua e portare a bollore, iniziare a cuocere le parti più dure dei broccoletti compresi i torsoli sfilettati dalla parte esterna più dura, qualche minuto prima aggiungere le cimette scottarle, con un schiumarola togliere le verdure cotte e versarle in un colapasta, nella stessa acqua cuocere l'orzo al dente, scolare l'orzo.

In una padella larga e bassa rosolare uno spicchio d'aglio con l'olio, aggiungere le verdure e l'orzo e farle saltare, aggiungere le spezie scelte, le noci spezzettate il trito di erbe. Fare insaporire il tutto. Prima di servire a piacere spolverare di pepe e pane grattugiato fritto.

GRANO CON VERDURE GRIGLIATE

Ingredienti

- gr. 50 di grano
- 1 peperone
- 2 zucchine
- gr. 100 di fagiolini
- gr. 100 di piselli
- gr. 100 di asparagi
- q.b. di aceto
- q.b di olio
- pepe
- prezzemolo
- 1 cipollina o scalogno
- spezie a piacere.
- a piacere gr. 50 di pinoli o altra frutta secca.

Procedimento

Lessare in abbondante acqua salata il grano per circa 1 ora fino a quando il grano sarà tenero, scolarlo e raffreddarlo con acqua fredda, grigliare le zucchine e il peperone, lessare al dente in acqua acidulata i fagiolini, i piselli e le punte di asparagi.

In un padella larga far rosolare un pezzetto di cipolla o scalogno con l'olio e la spezia scelta e i pinoli, versare il grano e lasciar insaporire, aggiungere le verdure tagliate a tocchetti piccoli, aggiungere il prezzemolo tritato e dare una veloce girata prima di servire.

INSALATA FREDDA DI FARRO

Ingredienti

- gr. 250 di farro
- 2 peperoni
- 2 o 3 carote
- 1 cuore di sedano
- gr. 200 di piselli
- q.b. pomodorini
- q.b. di rucola
- trito di erbe profumate (timo, basilico, maggiorana, cipollina, coriandolo etc.)
- q.b. di aceto
- q.b. di olio
- a piacere: mais lessato

Procedimento

Cuocere il farro al dente, lessare i piselli e le carote in acqua acidulata e lasciarli raffreddare.

In una zuppiera mettere tagliati a piccoli tocchetti i peperoni, il sedano, i piselli e le carote, i pomodorini tagliati a metà, aggiungere la rucola tagliata sottilmente.

Preparare una salsina composta dal trito di erbe profumate, olio, pepe, aceto e buccia di limone grattugiata. Versare la salsina nella zuppiera e mescolare bene, lasciare insaporire una mezz'ora prima di servire.

PASTEL DE QUINOA

Ingredienti

- gr. 500 di quinoa
- gr. 300 di carne trita
- 2 cipolle
- q.b. di pomodori pelati
- formaggio grattugiato
- 4 uova
- gr. 200 di mozzarella a fettine
- m. 100 di latte
- q.b. di pepe, sale.

Procedimento

Lavare molto bene la quinoa strofinandola tra le mani, calcolare 3 tazze di acqua per ogni tazza di quinoa e cuocerla per circa 45/60 min, deve risultare morbida e abbastanza asciutta.

Rosolare la cipolla tagliata a fettine con la carne trita, aggiungere il pomodoro pelato a pezzetti, salare e pepare

In un teglia da forno fare uno strato di quinoa alto circa 1 cm. Ricoprire con il soffritto di carne e cipolla, fare un ultimo strato di quinta.

Sbattere bene le uova con il latte e q.b. di sale, versare il composto distribuendolo bene e facendo dei buchetti per farlo penetrare. Cuocere in forno caldo per circa 20 /30 minuti.