



Il benessere  
a tavola

Rubrica a cura  
della Dott.ssa Valentina Viti  
Biologa Nutrizionista



## I CEREALI

TIPOLOGIE, PROPRIETA'  
E VERSATILITA'  
DI CONSUMO

Risale al Neolitico l'inizio della coltura dei **cereali**, piante appartenenti alla famiglia delle Graminacee e le prime ad essere coltivate dall'uomo, poiché in grado di fornire soprattutto farine che andavano ad integrare la dieta del tempo. Considerati "fuori moda" per lungo periodo dall'alimentazione moderna, i cereali costituiscono una categoria di alimenti molto importante, ritenuta uno dei pilastri della dieta mediterranea, insieme a frutta, verdura e legumi, e che fortunatamente negli ultimi tempi, ha riacquisito credito grazie all'aumento di interesse nei confronti di un'alimentazione più sana e naturale.

Alle nostre latitudini il cereale più coltivato e di maggior consumo è il **frumento**

(o *grano*, sia *duro* che *tenero*), seguito da **mais** (o *granoturco*), **orzo** e **riso**. Meno diffuse sono invece le altre tipologie di cereali quali **l'avena**, **la segale**, **il farro**, **il kamut** e **il miglio**. Considerando che un'alimentazione varia ci garantisce una completezza di apporti nutrizionali e un minor rischio di sviluppare allergie o intolleranze, bisognerebbe cercare di introdurre nella nostra dieta anche le tipologie di cereali meno diffuse nel nostro paese, sfruttandone la loro versatilità di consumo, sottoforma di **farine** (per la preparazione di pane, pasta, prodotti da forno), **chicchi interi** (per insalate fredde, zuppe o minestre), **semola** (cuscus), **fiocchi** (di avena, mais) e **latte vegetale** (di avena, riso, kamut). In questo modo riusciremo sicuramente a vantaggiarne di tutte le proprietà nutrizionali di cui sono ricchi, in particolare:

- elevato contenuto di **amido** (fino all'80%), fonte di energia a lento rilascio con alta capacità saziante, che ci aiuta a mantenere sotto controllo l'appetito e il peso;
- basso contenuto di grassi (1,5-3%) e buone quantità di proteine (10-13%) di origine vegetale;
- fonte principale di **numerosi sali minerali** (ferro, fosforo, calcio, selenio e zinco) e **vitamine** (PP, B1 e B2)

Ogni singolo chicco è costituito da 3 componenti principali: **la crusca esterna** (ricca di fibre per il controllo del colesterolo e della funzionalità intestinale); **il germe interno** (ricco di micronutrienti) e l'**en-**



**dosperma** (ricco di amidi). Quando il cereale è costituito da tutti i 3 componenti, è detto **integrale**, mentre quando con processi industriali viene tolta la crusca esterna, il cereale diventa **raffinato**. Si consiglia di consumare i cereali e le varianti (farine, chicchi..) in forma integrale piuttosto che raffinata, perché durante la raffinazione, vanno perse sostanze nutritive contenute nella crusca, come la fibra, nota per i suoi effetti anti diabetici e di controllo del colesterolo, oltre ai notevoli vantaggi che apporta al nostro apparato gastrointestinale. Ciò nonostante, il consumo di cereali integrali tra la popolazione è poco frequente rispetto a quelli raffinati, sia perché i cereali raffinati sono più rapidi da preparare, sia per una scarsa

informazione sulle differenze nutrizionali e non per ultimo, per una maggiore facilità di reperire in commercio prodotti raffinati piuttosto che integrali.

La stagione estiva, che si avvia alla conclusione, e le sue temperature elevate, ci spingono a preferire piatti freddi, ed i cereali rispondono bene a questa esigenza per la possibilità di consumarli sottoforma di chicchi interi, con i quali possiamo preparare insalate di riso, di orzo, di farro...; la loro versatilità può essere sfruttata al meglio anche nella stagione autunnale-invernale, che presto farà il suo ingresso, in quanto combinandoli con verdure ed ortaggi di stagione, si possono ottenere delle gustose zuppe o minestre.

Vediamo allora qualche suggerimento per la preparazione dei cereali in forma di chicchi. Prima della loro cottura, è sempre bene lavarli in acqua per eliminare tracce di impurità. I cereali integrali (*decorticati*) prevedono un ammollo in acqua di 6-12 ore e poi la cottura per circa 1 ora; quelli raffinati (*perlato*) non prevedono l'ammollo e hanno tempi di cottura più rapidi (20-30 min).

Il metodo migliore per cuocerli è il vapore, ma indubbiamente il più pratico e quindi il più usato è la bollitura in una quantità di liquido pari a 2-3 volte il peso del cereale. Una volta cotti, potremmo accompagnarli a verdure, carne, pesce o legumi, sulla base della nostra fantasia e dei nostri gusti personali.



### FARRO CON PEPERONI E UVETTA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 150g di chicchi di farro, 3 peperoni, 1 scalogno, 2 pomodori, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia d'alloro, 80g di uvetta, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, peperoncino q.b, sale q.b

Lavate e lessate il farro come indicato nella confezione. Mettete in ammollo l'uvetta in acqua calda. Lavate e pulite i peperoni, pelate i pomodori e affettate lo scalogno. In una padella, fate soffriggere leggermente lo scalogno e l'aglio in 2 cucchiaini di olio, aggiungete il peperoncino e la foglia di alloro, infine i peperoni e i pomodori a pezzi. Coprite e stufate per 20 minuti circa; a fine cottura aggiungete l'uvetta scolata e il farro cotto. Salate e servite freddo o caldo, secondo gusto.

Per contatti: email [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com); Blog: [www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com](http://www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com)