



I CEREALI INTEGRALI

1

GRANO, RISO E MAIS sono i più conosciuti e consumati in Italia.

2

Gli altri sono: ORZO, AVENA, SEGALE, GRANO KHORASAN (KAMUT), MIGLIO, FARRO.

3

GRANO SARACENO, QUINOA E AMARANTO: definiti pseudocereali, non appartengono alla stessa famiglia botanica, ma per i nutrizionisti sono valide e sane alternative.

MODALITA' DI CONSUMO



CHICCHI



FIOCCHI



SOFFIATO



FARINA INTEGRALE



PER PREPARARE PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI.

PRINCIPI NUTRIENTI



PREZIOSI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

QUESTE SOSTANZE SONO CONTENUTE IN PERCENTUALI DIVERSE NEI DIFFERENTI TIPI DI CEREALI.

PER QUESTO E' IMPORTANTE CONSUMARLI A ROTAZIONE INTEGRANDOLI PIU' SPESSO NELLA NOSTRA DIETA ABITUALE.

MODALITA' DI CONSUMO



GRANO O FRUMENTO

È ricco di principio nutritivi. Contiene inoltre beta-carotene, vitamina E, B6 e B3. Esistono due tipi di grano: il grano duro che viene macinato e utilizzato per produrre la tipica pasta italiana. Da questo si ricava anche il couscous e il bulgur. Il grano tenero, invece, può essere consumato in chicchi o trasformato in farina con cui si ottengono prodotti da forno dolci e salati.



RISO INTEGRALE

Ricco di fibre, che aiutano a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale, preziosi sali minerali come fosforo, magnesio, potassio e silicio e di vitamine del gruppo B, indispensabili per il metabolismo cellulare. È inoltre privo di glutine.



MAIS O GRANOTURCO

I sali minerali presenti sono il fosforo, il ferro ed il magnesio, mentre scarso è il contenuto vitaminico, rappresentato soprattutto dalle vitamine B1 e B6. I chicchi di mais naturali soffiati apportano ferro e magnesio, due minerali importanti per chi pratica sport. Il mais è privo di glutine. È preferibile acquistare il mais "OGM-FREE".



ORZO

Si differenzia dagli altri cereali per l'elevato contenuto dell'aminoacido lisina (406 mg); contiene inoltre calcio, ferro in modeste quantità, vitamine B1, B2 e PP. Il chicco può essere consumato intero (orzo mondo), decorticato (semiperlato) oppure raffinato (perlato). Se utilizzate quello perlato cuoce in soli 20 minuti, si mastica con facilità ed è ben digeribile, per questo è adatto ai bambini e agli anziani.



AVENA

È il più ricco di principi nutritivi (13% proteine, potassio e di lipidi "sani"). Inoltre le sue fibre "mucillaginose" aiutano l'evacuazione e mantengono sane le mucose intestinali. Il chicco può essere consumato cotto al vapore o bollito e aggiunto a verdure e legumi. I fiocchi d'avena sono ottimi nel latte e nello yogurt ed hanno un sapore particolarmente dolce. Ottimi a colazione o come spuntino energetico.



SEGALE

Dal punto di vista nutrizionale è molto simile al frumento anche se il contenuto proteico è leggermente inferiore. La ricchezza di fibre la rende adatta nei regimi dimagranti. Può essere consumata in chicchi, in fiocchi e in farina, con la quale si ottiene un pane duro e umido dal sapore leggermente amarognolo.



MIGLIO

Il suo valore nutritivo è intermedio tra il frumento ed il riso, rispetto ai quali contiene una maggiore quantità di lipidi, rappresentati principalmente da acidi grassi insaturi. Scrigno di preziosi minerali come ferro, fosforo, magnesio, potassio, selenio e zinco. È ricco anche di vitamine e contiene più proteine del riso: un "integratore" naturale da consumare in chicchi o soffiato quando le nostre giornate sono molto impegnative. L'assenza di glutine lo rende adatto alle persone che soffrono di celiachia.



GRANO KHORASAN (KAMUT)

Rispetto al frumento contiene dal 20 al 40% in più di proteine e presenta percentuali più elevate di lipidi, vitamine e minerali, in particolare magnesio, zinco, selenio. Il suo glutine è ancora più digeribile di quello del farro. Il chicco è compatto, resistente alla cottura e dal sapore dolce. È disponibile sotto forma di chicchi, fiocchi e farina, con cui si producono, pasta, pane, grissini, focacce biscotti, torte e brioches.



FARRO

Rispetto al frumento, contiene una maggior quantità di proteine, di fibre, di vitamine e di sali minerali e una minore percentuale di glutine. Per la sua ricchezza in magnesio è da preferire al frumento nei regimi alimentari dei pazienti diabetici e per tutti coloro che praticano attività sportiva. Le sue fibre e i suoi grassi hanno una benefica azione emolliente e regolatrice dell'intestino. Può essere consumato in chicchi o trasformato in farina.



PSEUDOCEREALI



GRANO SARACENO

Grazie ai suoi pigmenti aiuta a combattere i radicali liberi. È simile al grano dal punto di vista nutrizionale, da cui si differenzia per l'elevato contenuto di lisina (un aminoacido essenziale, indispensabile per la costruzione delle proteine) e per la presenza della vitamina P, una vitamina caratteristica degli agrumi, ma assente negli altri cereali, utile nella protezione dei vasi capillari e nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Non appartenendo botanicamente alla famiglia dei cereali, il grano saraceno è privo di glutine.



AMARANTO

Contiene ferro e calcio. Il suo valore nutritivo è paragonabile a quello del miglio, con la sola differenza di un maggior contenuto in fibre, in calcio, in ferro ed in lisina, un aminoacido presente solitamente in scarsa quantità nei cereali. L'amaranto può essere consumato in chicchi, soffiato, oppure trasformato in farina. Riscaldandoli brevemente i semi scoppiano e si ottiene un pop-corn leggero e croccante. Non appartenendo botanicamente alla famiglia dei cereali, l'amaranto è privo di glutine.



QUINOA

Presenta un elevato valore nutrizionale, la molteplicità d'impieghi e la facilità con cui si presta ad essere coltivato con il metodo dell'agricoltura biologica. È ricca di calcio e contiene una sostanza che aiuta a combattere le infiammazioni cellulari e rallenta l'invecchiamento. Non appartenendo botanicamente alla famiglia dei cereali, la quinoa è priva di glutine.

