

I cereali senza glutine



Amaranto

L'amaranto non fa parte delle Graminacee, ma delle **Amarantacee**, per cui, come il grano saraceno e la quinoa, non può essere considerato un vero e proprio cereale. Originario del centro America, l'amaranto era un alimento fondamentale per gli Aztechi e gli Incas, da tempo dimenticato, è stato "riscoperto" in USA negli anni '60, ma è coltivato anche in altre zone del mondo.

La pianta dell'amaranto, dal tipico rosso cupo, viene coltivata anche a scopo ornamentale. La coltivazione è piuttosto complessa e di conseguenza il costo è elevato. Non essendo un cereale molto diffuso, difficilmente viene venduto nei supermercati, lo si può trovare nei negozi di alimentazione biologica o in quelli specializzati in sementi.

L'amaranto è ricco di amidi e soprattutto di **proteine facilmente assimilabili**, il cui contenuto è superiore rispetto agli altri cereali, presenta inoltre un notevole contenuto di lisina, amminoacido essenziale carente nella maggior parte degli altri cereali; calcio ma anche fosforo, magnesio, ferro, etc. L'amaranto è anche una **buona fonte di fibre** (fino al 15%). L'**assenza di glutine** lo rende adatto alla alimentazione di chi soffre di morbo celiaco, e ai bambini nel periodo dello svezzamento.

L'amaranto è un buon **antiossidante** e previene disturbi cardiovascolari e l'ipertensione. Oltre ai chicchi sono commestibili anche le foglie.

Preparazione

L'amaranto ha un sapore gradevole, dolce che ricorda un po' quello della nocciola. Può essere consumato con le verdure e nelle zuppe di cereali.

L'amaranto va bollito per 30 minuti o 20 in pentola a pressione, in un quantitativo di acqua pari a 3 volte

quello dei chicchi. Una volta bolliti i chicchi di amaranto tendono a formare una massa gelatinosa che può risultare sgradita. Per evitare questa aggregazione si può cucinare l'amaranto insieme ad altri cereali, per esempio il riso, nella misura del 15-20%, questo ne migliora il sapore, la consistenza ed il valore nutritivo.

I grani possono essere tostati in una padella antiaderente con un filo di olio, a mo' di pop corn, oppure soffiati, il chicco soffiato si può aggiungere allo yogurt o all'impasto dei biscotti.

Curiosità

Nel passato l'amaranto è stato considerato sacro da molte popolazioni: Incas e Aztechi gli attribuivano poteri magici ed un'origine mitica; per i Greci era la pianta dei valori immutabili, il nome stesso significa "che non appassisce". Gli antichi Greci inoltre la usavano per ottenere protezione dagli dei che, si raccontava, amavano essere celebrati con ghirlande di amaranto. I Romani la usavano per allontanare invidia e sfortuna.



Grano Saraceno

Considerato solitamente un cereale, il grano saraceno non appartiene alla famiglia delle Graminacee bensì a quelle delle **Poligonacee**, tuttavia può essere considerato un cereale ad honorem visto che per gli usi alimentari a cui è destinato e per le proprietà nutrizionali non ha niente da invidiare ai cereali veri e propri. La pianta è originaria dell'Asia e fu introdotta in Europa dai Turchi e dai Crociati nel XIII° secolo. Le coltivazioni di grano saraceno sono presenti in forma massiccia nell'Europa nordorientale dove l'uso di questo cereale è molto diffuso. In Italia la coltivazione è diffusa in Sud Tirolo e Valtellina dove trova impiego per la preparazione di polente (polenta taragna) e pizzoccheri.

La pianta di grano saraceno cresce rapidamente e si adatta a terreni poveri e a climi freddi. La raccolta è però piuttosto difficoltosa a causa della tempistica disomogenea nella maturazione dei frutti, per questo motivo la coltivazione si riduce ad aree ristrette.

Il grano saraceno risulta essere un alimento con **caratteristiche nutrizionali ben equilibrate** infatti è ricco di ferro e sali minerali (soprattutto magnesio) di vitamina B ma soprattutto E. Contiene una buona quantità di **amminoacidi essenziali** soprattutto lisina e triptofano ed il valore biologico delle sue proteine è **paragonabile a quello delle proteine della carne e della soia**.

Non provenendo da colture intensive il grano saraceno è un **alimento fra i più sani e naturali**, con un **indice di sazietà abbastanza elevato** che lo rende indicato nei casi di deperimento fisico. È un buon alleato del cuore poiché facilita la conservazione dell'elasticità dei tessuti dei vasi sanguigni. Grazie alla sua capacità di fornire energia mantenendo **basso l'apporto calorico** è adatto anche agli sportivi e alle donne in gravidanza o che allattano. L'**assenza di glutine** lo rende adatto ai soggetti celiaci e, inoltre,

secondo studi recenti il principio attivo D-chino-inositolo, presente nel grano saraceno, sarebbe utile nel trattamento del diabete mellito.

Preparazione

Il chicco del grano saraceno si presenta con una forma caratteristica trigona, ha un **odore molto forte ed aromatico** e nella forma integrale è protetto da una cuticola nera non commestibile. Per essere utilizzati nell'alimentazione umana i chicchi devono essere **decorticati** e lavati accuratamente prima di essere cucinati, come gli altri cereali del resto. E' consigliabile un lavaggio in acqua fredda più volte fino a che l'acqua non risulta limpida e priva delle scorie che solitamente vengono a galla. Dopodiché i chicchi vanno scolati e tostati nella pentola di cottura per uno o due minuti. Dopo questa operazione si può aggiungere acqua calda salata nella quantità di circa il doppio del volume del cereale e cuocere per circa 20 minuti. La dose per persona è di circa 80 grammi.

Il grano saraceno in chicchi può essere un'ottima base per le **insalate fredde** o può essere mescolato a verdure e legumi.

Questo cereale è usato anche come **farina** adatta per preparare pasta, pane, polente e creme.

Curiosità

Il grano saraceno è un **ottimo detergente e ammorbidente naturale per la pelle**. Basta polverizzare la farina di grano saraceno con un robot da cucina, passarla al setaccio e, sotto la doccia, strofinarla sulla pelle bagnata, compresa la pelle del viso. Massaggiare l'emulsione che si formerà e sciacquare.



Mais

Il mais è un **antico cereale** che arrivò in Europa al seguito delle prime spedizioni di Colombo, che portarono alcuni chicchi di una graminacea chiamata mahix con cui si nutrivano gli indigeni. Usato inizialmente per l'alimentazione animale ricevette nel corso dei secoli numerosi nomi da "grano di Rodi" a "grano di Spagna" a "grano turco" data l'abitudine di definire turco tutto ciò che proveniva dall'estero. Il secolo XVIII decretò il successo di questo cereale, anche in Italia, quando si diffuse in modo massiccio per l'alimentazione umana diventando prevalentemente il cibo dei poveri. Oggi vanta una diffusione di tutto rispetto, è una delle coltivazioni più diffuse, trovandosi al terzo posto dopo il frumento ed il riso.

Il mais è un cereale non molto ricco da un punto di vista nutrizionale tanto che nelle popolazioni che si nutrivano principalmente di questo alimento si diffuse una malattia tristemente nota chiamata pellagra dovuta alla carenza di vitamine e di alcuni amminoacidi. Tuttavia è molto dotato di **ferro, fosforo, potassio** e contiene vitamina A, inoltre **non contiene glutine**, pertanto può essere utilizzato nella alimentazione dei celiaci. È considerato un alimento **calmante, depurativo e disintossicante**.

L'amido di mais (maizena) è molto utilizzato per addensare le salse e le creme e per preparare dolci da forno, sia dall'industria alimentare soprattutto nella preparazione di alimenti senza glutine.

Il mais non è un cereale molto diffuso per l'alimentazione diretta, viene consumato soprattutto sotto forma di pop corn e mais dolce in scatola. Quest'ultimo prodotto è molto interessante per l'elevata appetibilità dovuta alla sua **dolcezza**, nonostante il contributo calorico sia tutto sommato basso.

Preparazione

I chicchi freschi di mais, ancora sulle pannocchie possono essere cucinati lessi o alla griglia. I chicchi lessati possono anche essere serviti come insalata o contorno al piatto principale. In Italia è più utilizzata senza dubbio la farina per la preparazione della polente (soprattutto nell'Italia settentrionale). Il mais infine può essere consumato sotto forma di croccanti fiocchi impiegati solitamente a colazione.

Curiosità

Il mais è un alimento **anticolescerolo**, aiuta la stabilizzazione del rifornimento di zucchero al cervello e si è notato che causa variazioni meno rapide del tasso di glucosio del sangue rispetto ad altri cereali, si tratta perciò di un alimento utile per i diabetici e per chi è a rischio glicemico.



Miglio

Il miglio, che oggi fa pensare al mangime per canarini, ha avuto un peso non indifferente nella storia dell'umanità. Prima della scoperta dell'aratro veniva raccolto allo stato selvatico e tutt'ora **crece spontaneamente** in Cina, Africa, India e Balcani. È stato coltivato e molto utilizzato sin dall'antichità anche in Europa, non solo per le **proprietà nutritive** ed il **buon sapore**, ma anche perché poteva essere **facilmente conservato** per lunghi periodi.

Attualmente si conoscono diverse varietà di miglio che vengono consumate dopo la decorticazione, questo cereale ha una composizione simile al frumento, ma **non contiene glutine**, è adatto, quindi, nell'alimentazione dei soggetti affetti da morbo celiaco.

Il chicco di miglio è assai **ricco di amido** ed è uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali, fra cui **ferro magnesio, fosforo, silicio**. Per il suo alto contenuto di acido salicilico è da sempre considerato un vero prodotto di bellezza, ha infatti un'**azione stimolante** sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti. Contiene vitamine del gruppo A e B, è **facilmente digeribile** e per il suo alto contenuto di lecitina e colina è indicato per persone che svolgono attività intellettuali e agli organismi debilitati. Viene consigliato alle donne in gravidanza sia come ricostituente, sia perché, si dice che impedisca l'aborto spontaneo.

Preparazione

Facile e rapido da cucinare il miglio ha un caratteristico **sapore dolce e gradevole** che lo rende particolarmente appetitoso, assaggiato una volta non lo si dimentica facilmente, soprattutto dopo aver imparato a cucinarlo in abbinamento alle verdure giuste.

Prima di iniziare la cottura è buona regola lavare il miglio per eliminare la polvere ed eventuali impurità. Versare quindi il prodotto in una ciotola e ricoprire d'acqua in modo da poterlo facilmente sciacquare a mano e permettere l'affioramento di impurità. Dopo aver scolato l'acqua è consigliabile ripetere l'operazione fino a quando l'acqua non sarà pulita e limpida. A questo punto il miglio è pronto per la cottura in acqua salata per circa 20 minuti. Solitamente si usa la quantità di acqua pari al doppio del volume del miglio.

Il miglio è utilizzato per produrre torte dolci e salate, sformati, biscotti, o semplicemente nelle minestre come qualsiasi altro cereale.

Curiosità

Grazie alle sua **conservabilità**, nel passato il miglio veniva immagazzinato per periodi molto lunghi. Nel 1378 Venezia, assediata dai Genovesi, si salvò proprio grazie a questo cereale immagazzinato in abbondanza nei depositi della città.



Quinoa

La quinoa è una pianta originaria del Sud America, appartenente alla stessa famiglia degli spinaci e delle rape rosse, le **Chenopodiacee**. Viene coltivata sugli altipiani della Cordigliera delle Ande fin dai tempi degli Incas. I semi di quinoa sono piccoli come quelli del miglio, ma più schiacciati, contengono circa il 60% di carboidrati e l'11% di **proteine di valore biologico piuttosto alto**, addirittura paragonabile a quello dei formaggi. La quinoa è anche una buona fonte di **fosforo, potassio e manganese**. Contiene molta lisina e molte fibre ed è **priva di glutine**, quindi può essere assunta dai soggetti colpiti da morbo celiaco.

Preparazione

I semi di quinoa sono rivestiti da una sostanza, la **saponina**, che li protegge dalle aggressioni degli uccelli e degli insetti. Questa sostanza è molto amara e quindi va rimossa prima della cottura, lavando accuratamente i semi prima di cuocerli. Tostando i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore di questo cereale. La **cottura è veloce**, 10-15 minuti in acqua bollente. Può essere utilizzato come gli altri cereali, per preparare zuppe e minestre, o per accompagnare carne e verdure. La farina di quinoa si può usare per la preparazione di pane, biscotti, farinate ed è adatta anche per preparare le pappe dei bambini.

Curiosità

La quinoa era considerata **sacra** dagli **Incas**, che le attribuivano proprietà sovranaturali e la veneravano in diversi rituali. Sino al 1400 fu il nutrimento principale di quella civiltà, poi i conquistadores spagnoli bandirono l'utilizzo di questo cereale troppo legato a rituali ritenuti blasfemi e lo sostituirono con altri cereali di importazione europea, come il grano e l'orzo.



Riso

Il riso è il **cereale senza glutine più coltivato del mondo**, si tratta di una pianta originaria dei paesi orientali dove è conosciuta da millenni. Esso infatti costituisce l'80/90% dell'alimentazione di varie popolazioni asiatiche ed anche se il suo consumo è diffuso in tutto il mondo il 95% rimane concentrato in Estremo oriente. Il riso fu importato durante l'impero romano per dare maggiore consistenza a salse e condimenti, in seguito si diffuse nelle altre regioni europee.

L'Italia rappresenta un **grosso produttore di riso**, senza dubbio il più grosso nel mercato Europeo. Inoltre il riso italiano ha raggiunto, grazie alle molte selezioni, un **livello qualitativo** che per alcune varietà non ha eguali nel mondo. Il riso è una pianta che da abbondanti raccolti e più volte nell'anno, è per questa ragione che ha avuto così grande successo nella numerosissima popolazione dell'Estremo Oriente.

Esistono diverse varietà di riso: comune, semi fino, fino, superfino, etc. solo in Italia se ne contano almeno **50 tipi diversi** per forma, dimensioni, gusto e contenuto. Anche per il riso esistono due forme di consumo: raffinato ed integrale. Il primo si compone prevalentemente da amido che non è altro che uno zucchero complesso.