

5 Aprile, martedì

CEREALI E PSEUDOCEREALI: DALLA BOTANICA ALLA NUTRIZIONE



A cura di Edoardo Bosisio

La famiglia dei cereali, con le sue tribù, è molto diffusa nel mondo, vuoi per la facilità di coltivazione, vuoi per la ricchezza di carboidrati e fibre, oppure per la povertà di grassi, la digeribilità e la bontà, anche se il punto debole è la scarsità di vitamine e proteine, che vanno compensate con una dieta equilibrata.

Queste tribù annoverano l'antico **farro**, il più semplice dei cereali, i vari tipi di **frumento**, da quello duro con cui facciamo la pasta, a quello tenero, da cui provengono le nostre farine raffinate con il loro **glutine**, un impasto proteico che per alcuni è molto problematico. Senza glutine è la **segale**, mentre l'**orzo** è prezioso per il malto con cui si fanno birra o whisky, l'**avena** e il **triticale**, un nuovo ibrido tra frumento e segale.

C'è poi l'ampio capitolo riguardante il **riso**, che da solo meriterebbe una conferenza, per non parlare del **mais**, ed infine arrivano gli **pseudocereali**, tra cui ricordiamo solo il **grano saraceno** e la **quinoa**, oggi tanto di moda.

Come si vede abbiamo solo aperto una finestra, che merita sicuramente di essere riaperta per nuove e affascinanti conoscenze.