

I Cereali...Alleati Preziosi

Scritto da Maria PAOLELLA -CRISTIANI
Martedì 12 Aprile 2011 16:21



I Cereali sono noti all'uomo fin dall'antichità, quando ci si accorse, che i loro semi potevano essere conservati a lungo facilmente che possedevano elevate capacità nutritive.

Il termine cereali indica numerose varietà di piante coltivate dall'uomo per utilizzare chicchi e semi, trasformandoli in farina e i suoi derivati. Appartengono alla famiglia dei cereali: frumento, riso farro, mais, orzo, avena, segale, miglio, kamut ecc.

Il frumento più diffusamente conosciuto come grano è il cereale di più antica coltura (vi sono tracce in Iraq risalenti a 5000 anni fa). Esso cresce ovunque, tranne che nelle fasce tropicali. La pianta produce infiorescenze in spighe, i frutti sono cariossidi e se macinati producono farine.

La farina di frumento di grano duro in genere è utilizzata per la produzione di paste alimentari e di pane in alcune zone, quello tenero, per la produzione di pane ed altri prodotti da forno,.

La coltura è favorita dal clima favorevole l'Italia è un forte produttore di frumento, specialmente nella provincia di Foggia **nota come il Granaio d'Italia**.

Il riso è l'alimento base per oltre la metà della popolazione del nostro pianeta. Numerose sono le varietà, centinaia in tutto il mondo, tra queste circa 50 vengono coltivate in Italia molte di esse, nella zona nord del Piemonte, in provincia di Vercelli.

Curiosità: esiste anche **il riso nero**, è una particolare qualità di cereale già nota 7000 anni fa in Cina, avendo il ricavo molto limitato era riservato nell'antichità agli imperatori cinesi, oggi viene coltivato nella pianura padana e nelle province di Novara e Vercelli con il nome di riso di Venere, la sua caratteristica colorazione è dovuta ai pigmenti naturali prodotti dalla pianta stessa, è un riso aromatico, profumato, con un sentore di pane appena sfornato, l'aroma lo si percepisce già annusando da vicino i chicchi crudi e diventa più incisivo con il calore.

Il farro è uno dei più antichi cereali conosciuto dall'uomo, le sue origini suffragate da reperti archeologi rinvenuti in Turchia risalgono a 12.000 anni a.C. - il farro è coltivato oggi nel centro Italia, nelle zone montuose e di collina, in quanto ha grande adattabilità e resistenza alle avversità climatiche e ambientali, le sue proprietà principali sono il grande valore energetico e l'alta digeribilità e contiene molto magnesio

Il mais o granoturco originario dell'America centrale, importato in Europa intorno al 1600, e coltivato nelle zone balcaniche, favorito dalle condizioni climatiche. Qualche tempo dopo iniziò a diffondersi anche in Italia, in particolare in val Padana, specialmente nel Veneto, Lombardia, Piemonte, Friuli Venezia Giulia, da sole queste 4 regioni producono circa i 2/3 di tutto il mais prodotto in Italia.

Il mais è consumato in diversi modi: in pannocchie lessate o arrostiti, in scatola sgranato e lessato, sotto forma di corn flakes, in forma di pop corn, come olio ottenuto dal germe di mais e come farina per realizzare vari dolci ed un'ottima polenta condita in vari modi.

Il Kamut è un cereale originario dell'Egitto, simile al frumento da poco (riscoperto) si trova sotto

I Cereali...Alleati Preziosi

Scritto da Maria PAOLELLA -CRISTIANI
Martedì 12 Aprile 2011 16:21

forma di farina, biscotti, pane, pasta. I chicchi sono tre volte più grandi del chicco di frumento e con una percentuale maggiore di vitamine e Sali minerali, ed ha il potere di saziare e di controllare l'appetito.

Un piatto dal gusto molto intenso è costituito dal grano tenero bollito,

Il grano dei morti □ (in troiano - cicc cott)

Consumato durante la ricorrenza dei morti nei primi giorni di novembre, oltre al grano sono aggiunti diversi ingredienti: il vino cotto, cannella, mandorle, gherigli di noci, cioccolato e melograno.

Questa preparazione discende dalla tradizione dei cristiani di rito greco, nella ricorrenza dei morti e benedetto durante le funzioni religiose, col tempo è stato arricchito per migliorarne il gusto con il melograno, un frutto simbolo di rinascita e di vita , che dai tempi antichi era posto nelle tombe accanto al grano per assicurare al defunto il necessario nutrimento e una speranza di resurrezione dopo la morte

Paese che vai...usanze che trovi, anche il castagnaccio a base di farina di castagne, un tempo non era un dolce ma la pietanza dei poveri e si consumava da ottobre a novembre.

I Cereali...Alleati Preziosi

Scritto da Maria PAOLELLA -CRISTIANI
Martedì 12 Aprile 2011 16:21

Con i cereali molteplici sono i piatti e i dolci che si possono realizzare facilmente, ricordiamoci che i cereali sono alleati preziosi per una dieta sana ed equilibrata.

Maria PAOLELLA -CRISTIANI