

IDEE PER CUCINARE I CEREALI

Esistono moltissimi cereali, possibilmente integrali, che possiamo inserire nelle nostre ricette quotidiane e che dovrebbero costituire sempre una parte integrante della nostra alimentazione.

I più noti sono forse riso, orzo e farro, ma non dimentichiamo frumento, kamut, miglio, amaranto, quinoa, bulgur, avena, segale, grano saraceno e altri ancora, alcuni senza glutine; ottimi i grani antichi.



Come si possono cucinare?

Innanzitutto diciamo che, pur avendo generalmente tempi di cottura abbastanza lunghi (è preferibile cucinarli da sé, quando possibile), ne esistono ormai quasi in ogni market versioni precotte che permettono una gestione snella della loro preparazione, con il tempo di cottura di una pasta.

E' importante non eccedere nella cottura, sia per preservare le qualità nutrizionali che per mantenere la giusta consistenza e preparare piacevoli ricette. Possiamo cuocerli in acqua salata con sale marino integrale e poi, appena scolati, aggiungere un filo di olio vegetale di qualità spremuto a freddo per sgranare i chicchi.

D'estate si possono raffreddare sotto un getto di acqua corrente e poi preparare insalate fredde con verdura fresca (pomodorini, rucola, peperoni a listelle, cipolla rossa...) o lessata a pezzetti, verdure fermentate, erbe aromatiche fresche e qualche abbinamento come ad esempio - ma non solo - feta greca, fesa di tacchino a cubetti, petto di pollo scottato a striscioline, uova sode, tonno o salmone.

Nei mesi freddi ottimi nelle zuppe, possibilmente assieme a legumi e verdura di stagione, oppure lessati, scolati e conditi a piacere con verdura a pezzetti e/o formaggio fresco o spezie, oppure asciugati in acqua bollente sotto forma di risotto, orzotto o simili, con condimento a piacere.

Ottime ricette all'indirizzo <http://www.ilcibodellasalute.com/category/ricette-macro-med/>