



# Cereali:

## proprietà generali e idee per cucinarli

Esistono moltissimi cereali che possiamo inserire, **possibilmente integrali**, nelle nostre ricette quotidiane. Essi dovrebbero costituire sempre una parte integrante della nostra alimentazione, come insegna la piramide alimentare mediterranea. Se non raffinati sono alimenti più nutrienti. Contengono fibre, carboidrati complessi, proteine, minerali, vitamine (soprattutto del gruppo B).

I più noti per le nostre zone geografiche sono forse frumento, riso e orzo, ma non dimentichiamo farro, 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 un tempo di cottura agevole.

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 subito sotto un getto di acqua corrente per poi preparare insalate fredde con verdura fresca (pomodorini, rucola, peperoni a listelle, cipolla rossa sminuzzata...) o lessata a pezzetti, verdure fermentate, erbe aromatiche fresche, semi ed eventualmente qualche abbinamento proteico.**

**Nei mesi freddi i cereali sono 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, sempre con condimento di verdura a piacere e rispettando possibilmente la stagionalità dei vegetali a cui li abbiniamo.**