

Estratto da Nuovo Consumo - anno XXIII, settembre 2014

50

Famiglia **cereale**

Salutari, di lunga tradizione, gustosi, energetici. Chissà perché orzo, avena, kamut, quinoa e compagnia buona sono considerati cereali minori.

■ **Ersilia Troiano**

Kamut, amaranto, quinoa, teff, orzo, avena, segale e farro. Nonostante vengano definiti cereali minori, occupano ormai uno spazio di tutto rispetto sugli scaffali di negozi e supermercati, grazie alla sempre maggiore attenzione dei consumatori alla salute e alle riscoperta di antichi sapori e tradizioni anche molto lontane da noi. Inoltre, alcuni di essi offrono una valida alternativa a coloro che, affetti da intolleranza al glutine (celiachia) o da diverse forme di sensibilità a questa proteina (contenuta nel grano in particolare, ma anche in altri cereali), possono variare l'alimentazione in maniera naturale senza necessariamente ricorrere all'utilizzo di prodotti dietetici.

Aggiungi un posto a tavola

Più che scoperta, una riscoperta. Sono, infatti, colture antiche che, nel corso dei secoli passati, hanno trovato sempre più ridotta diffusione a causa di vari fattori, primi tra tutti la minore produttività rispetto al *blasonato* frumento, la globalizzazione e il conseguente appiattimento dei consumi con relativa minore richiesta di mercato. Alcuni di essi, come l'orzo e l'avena, fanno già parte delle tradizioni alimentari italiane, mentre altri, come l'amaranto, il kamut, il teff, stanno pian piano trovando il loro spazio in tavola, sotto forma di pasta o pane, ma anche di chicchi o farine, che possono essere usati in vario modo. I chicchi possono essere, ad esempio, utilizzati come ingredienti di minestre, zuppe o piatti freddi, in abbinamento a verdure o legumi, ma anche per preparare polpette o secondi piatti vegetali. Le farine possono essere impiegate da sole o miscelate, in sostituzione della farina di frumento per qualsiasi prodotto da forno (pizze, focacce, torte, pane ecc.).

Valide alternative

Dal punto di vista nutrizionale, avena, farro e quinoa si distinguono per un maggiore contenuto in proteine, segale e



orzo perlato per un maggiore apporto di fibre, teff e amaranto per un buon contenuto di ferro. A parte queste differenze nutrizionali, va sottolineato che il valore energetico di tutti i cereali è pressoché identico e non vi sono cereali più dietetici o meno calorici di altri. L'errore più comune che accompagna, infatti, il consumo di questa categoria di prodotti sta proprio nel considerarli più leggeri e, di conseguenza, non come un alimento alternativo a pasta, pane o riso (ma anche ai prodotti da forno) tradizionali, quanto un'aggiunta: non è raro, ad esempio, che in zuppe o insalate di cereali e legumi si aggiunga la pasta oppure che si consumino *cracker* di kamut pensando che siano meno calorici di quelli di frumento. Determinando così una duplicazione di nutrienti non necessaria. ■

Cereality show

Dall'avena al teff, i cereali visti da vicino.

Amaranto Come la quinoa, non è un vero e proprio cereale, e anche le sue foglie possono essere mangiate. È originario del Centro America e viene coltivato anche a scopo ornamentale. Non contiene glutine.

Avena A dispetto di ciò che si pensa, è tra i cereali minori quello più antico e diffuso. È tuttavia difficile da lavorare e meno conservabile di altri cereali. Utilizzata anche per la produzione di birra e whisky, contiene glutine.

Farro Molto simile al grano tenero, al quale probabilmente ha dato origine. In Italia la sua coltivazione è d'origine antichissima e gli antichi romani ne facevano largo utilizzo. Contiene glutine.

Kamut È un antenato del moderno grano duro, originario dell'Egitto. È quello che si trova più facilmente in commercio sotto forma di fiocchi, farina, pasta, pane e altri prodotti da forno, oltre che in chicchi. Contiene glutine.

Orzo È uno dei cereali più antichi al mondo, ancora oggi principale fonte alimentare nel Medio Oriente e in Africa settentrionale. Dall'orzo si ottengono inoltre l'omonima bevanda solubile e il malto, ingrediente necessario per la birra e il whisky. Contiene glutine.

Quinoa Originaria delle Ande, viene considerata un cereale, ma in realtà è una pianta molto più simile agli spinaci, con foglie commestibili, dalla quale si ottengono semi per farine e pasta. Non contiene glutine.

Teff È originario dell'Etiopia e si presta a preparazioni di vario genere. I chicchi sono molto piccoli e ne sono disponibili numerose varietà dai colori più disparati. Non contiene glutine.

Poco ma buono

Diversi studiosi sostengono che un'alimentazione sana costa l'equivalente di circa 3 euro in più al giorno a famiglia. Cifra che, sul bilancio annuale, ha sicuramente un certo impatto, sebbene si possa considerare un investimento quotidiano sulla salute (pensiamo ai costi sociali, familiari e personali di una cattiva alimentazione). Ma siamo davvero sicuri che mangiare sano sia più costoso? Pensiamo alle linee guida. Il modello alimentare proposto per una buona salute è quello di tipo mediterraneo, costituito da una costante presenza di alimenti vegetali quali verdura e frutta (che, se di stagione, hanno sempre un buon prezzo), di legumi, dal costo sempre contenuto, e di cereali integrali, prevalentemente pane, pasta, riso, limitando il consumo di prodotti da forno che costano di più e hanno molti più grassi dei più semplici alimenti a base di cereali. Ancora: è previsto un consumo quotidiano (una tazza, un vasetto) di latte e yogurt, alimenti dal costo contenuto, e di piccole porzioni di alimenti animali, quali carne e pesce, uova (meno costose e dal profilo nutrizionale per eccellenza migliore rispetto a tutti gli altri alimenti d'origine animale). Per questi alimenti, così come per formaggi e latticini, dal costo



decisamente sostenuto, soprattutto se non perdiamo di vista la qualità, dobbiamo però saper tenere presenti le porzioni di riferimento: non più di 100 g per la carne, 150 g per il pesce, 80 e 100 g, rispettivamente, per formaggi e latticini. Lo stesso vale per l'olio, che andrebbe sempre scelto del tipo extravergine d'oliva (il più costoso dunque), ma il consumo non dovrebbe superare i 3 o 4 cucchiaini al giorno a persona.

Sarebbe allora molto interessante valutare se il costo di un'alimentazione sana e con le giuste porzioni, senza eccessi e soprattutto senza sprechi, sia davvero più alto rispetto a quello di un'alimentazione scorretta, cosa che nessuno studio scientifico ha finora affrontato. Potremmo rimanere tutti sorpresi scoprendo che, probabilmente, è solo questione di quantità. ■

Mangiare sano costa caro o forse è solo una questione di quantità?