Non solo grano: viaggio nel mondo dei cereali

cereali-cd757f85

Uno spaghetto e via! Questa, in Italia, è la scelta più frequente del consumatore medio, che si trovi in casa o che scelga di andare in un ristorante. E a questa scelta si è adeguato il mercato, sia con l'offerta di pasta dei più svariati formati e tipi, sia con quella di sughi più o meno pronti e sempre molto gradevoli. L'abitudine, poi, ci fa fare le nostre scelte personali in base alle quali avremo dei punti di riferimento fissi, difficilmente sbaglieremo la cottura e sarà facile anche il coinvolgimento di amici o clienti. Secondo, tra le scelte più comuni, si posiziona il classico pezzo di pane con un po' di formaggio. E anche in questo caso riferimenti sono fissi e il risultato è più che sicuro. In un mondo alimentare più ampio e variegato, però, esiste la possibilità di fare scelte diverse per proporre nuovi gusti, nuove soluzioni ed avere un occhio di riguardo per la salute.

LE PIRAMIDI ALIMENTARI. La piramide alimentare consiste in un disegno, di forma piramidale appunto, che viene utilizzato dagli studiosi, dagli scienziati e anche da gruppi privati per indicare le corrette abitudini alimentari che tengano in considerazione non soltanto il gusto ed il piacere di mangiare, ma anche la salute. La forma piramidale viene utilizzata per stabilire quali sono gli alimenti che possono o devono essere consumati quotidianamente e quelli che devono essere scelti saltuariamente nell'arco della settimana. La sezione della base è dedicata alle scelte quotidiane mentre il vertice contiene quei prodotti che devono essere utilizzati con minore frequenza. In tutte le versioni che è possibile reperire nella letteratura, nella fascia di base troviamo i cereali integrali. Questa scelta è giustificata dall'importante apporto energetico dei cereali, il cui costo è diffusamente affrontabile, cui si associa la presenza della fibra che risulta fondamentale per tre ragioni: contribuisce alla formazione ed allo scorrimento delle feci, mantiene attivo il sistema immunitario e rallenta l'assorbimento dei carboidrati, fatto importante per il benessere generale. Già qui possiamo fare la nostra prima considerazione: nella maggior parte dei casi della nostra quotidianità pane e pasta sono fatti di farine raffinate, ovvero farine che non contengono più le naturali fibre delle quali dispone il grano. Ci possiamo rendere conto, dunque, di quanto quotidianità e salute non siano in sintonia e del fatto che, nella maggior parte dei casi, non ne siamo consapevoli.

LE COLPE DEL GRANO. Il grano è uno dei cereali che ha fatto la storia dell'umanità. È presente in moltissime culture sia per la semplicità della sua coltivazione, sia per il costo contenuto ed anche per la sua facile reperibilità. In tempi recenti, però, questo nobile cereale è oggetto di critiche e di sospetti. Se da un lato, infatti, la celiachia, ovvero l'intolleranza ad una proteina presente in questo cereale, sta diventando sempre più diffusa, dall'altro la parte della scienza che lotta contro la diffusione dell'obesità sta puntando il dito contro l'eccesso di consumo di carboidrati nell'ambito della quotidianità alimentare. Il vero problema è rappresentato dal fatto che il grano viene raffinato e di conseguenza non contiene né fibre né i preziosi minerali e le importanti vitamine che vengono sacrificati dalla lavorazione industriale.

CEREALI IN CHICCHI. Può valere la pena, dunque, imparare a conoscere e a proporre alcuni prodotti alternativi che garantiscano apporti simili di calorie, fibre e principi attivi, offrendo spunti per nuove idee in cucina senza rinunciare alla qualità e al gusto. Se il riso rappresenta l'alternativa più comune e diffusa, l'orzo, il farro, l'avena, il miglio e il mais, per citarne alcuni, non andrebbero dimenticati ed andrebbero presi in considerazione in quanto alternative per un consumo sempre più diffuso e salutare. Il riso fornisce un'importante quantità di proteine, la sua frazione di carboidrati è più facilmente digeribile e soprattutto lo possiamo reperire in decine di forme diverse, ciascuna delle quali si offre alla preparazione di piatti gustosi e variegati. Il farro, forse proprio grazie alla diffusione della celiachia, sta tornando in auge e si presta per la produzione di eccellenti zuppe e di un pane che mantiene a lungo la sua morbidezza e fragranza. Lo stesso si può dire dell'orzo. Già elemento tradizionale in diverse regioni non solo italiane, sta vivendo una nuova giovinezza in zuppe, minestre e torte di verdura. Digeribilità, discreto contenuto proteico e ottima presenza di vitamine sono le sue armi vincenti.

PSEUDOCEREALI. Accanto ai cereali tradizionali, spesso impropriamente accomunati ad essi troviamo i cosiddetti pseudocereali: amaranto, grano saraceno e quinoa sono i più comuni. Per la loro specifica conformazione appartengono a famiglie diverse ma il loro uso è simile. La quinoa, prodotto originario del Sudamerica, è importante per la sua semplicità di utilizzo e la ricchezza di proteine. Se associata con un legume fornisce una quantità di aminoacidi pari a quelli contenuti in una pari quantità di carne o pesce. Si conserva facilmente e si prepara in tempi paragonabili a quelli del riso. Il grano saraceno è ben noto nel nord del nostro paese, basti pensare ai pizzoccheri. Ma se ne ottiene anche un eccellente pane e con la sua farina troviamo ogni forma di pasta conosciuta. Meno noto ed usato è l'amaranto, almeno alle nostre latitudini, ma lo troviamo in diverse tradizioni nei paesi caldi e, proprio grazie alla diffusione della celiachia, è diventato un componente base di diverse preparazioni farinacee.

INTEGRALE, SEMINTEGRALE, RFFINATO. Cereali e pseudo cereali sono proposti dal mercato nelle svariate forme disponibili. Integrali, semintegrali, ovvero parzialmente mondati della loro copertura esterna, o raffinati. In quest'ultimo caso il prodotto non conterrà né fibre né la componente di vitamine e minerali contenuta nelle stesse. Va da sé, dunque, che se vogliamo fare una scelta che, oltre ad essere una proposta alternativa per ampliare l'offerta e migliorare la qualità della nostra cucina, voglia prendere in considerazione il sempre più stretto e chiaro legame tra cibo e salute, il prodotto raffinato sarà quello da escludere.

LA QUALITÀ, COME AL SOLITO. Nel momento in cui decidiamo di fare una scelta alimentare per variare le nostre proposte e, nello stesso tempo, per rispettare i canoni della salute, dovremmo avere un occhio di riguardo per la qualità dei prodotti selezionati. Una riflessione che può servire per orientarci in questo mondo potrebbe essere la seguente. Nelle coltivazioni intensive, dove prevale l'uso di prodotti chimici per la garanzia del raccolto, le sostanze notoriamente tossiche che vengono utilizzate si depositeranno prevalentemente nella parte esterna del chicco. Ecco perché sarà bene associare la scelta di un prodotto integrale con il concetto di qualità, sia che derivi dalla conoscenza personale dei produttori, sia che ci si orienti verso specifiche proposte del mercato.