

COSA NON SAPPIAMO DEI CEREALI?

1. CARATTERISTICHE DEI CEREALI		
PRO		CONTRO
Alto contenuto di carboidrati	CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI	Basso valore biologico
Alto contenuto di sostanza secca		Basso contenuto proteico
Alta digeribilità		
Sapore neutro		
Diffusione in ambienti geografici e climatici molto diversi	CARATTERISTICHE ECONOMICHE	
Facilmente conservabili e trasportabili		
Grande produttività		

2. I PRINCIPALI TIPI DI CEREALI

Nome	Diffusione (in origine)	Impiego	
Grano O Frumento	E' indubbiamente il cereale più diffuso al mondo, cresce praticamente ovunque tranne ai Tropici. Le tipologie sono due: <i>grano duro</i> e <i>grano tenero</i>.	Consumo umano Panificazione	
Farro	Questo cereale prezioso per le sue qualità nutritive era la base dell'alimentazione degli antichi romani. E' simile al frumento, al quale probabilmente ha dato origine. Contiene molte fibre ma non ha il caratteristico sapore di crusca.	Consumo umano Panificazione Pasta	
Grano Saraceno	Normalmente utilizzato per la preparazione dei <i>pizzoccheri valtellinesi</i>, attualmente viene molto apprezzato nelle diete	Consumo umano Farina	

	vegetariane o vegane poiché un ottimo sostituto proteico alla carne e, contenendo la <i>rutina</i> è particolarmente sano in quanto aiuta a mantenere elastici i vasi sanguigni.		
Mais	Originario delle Americhe viene coltivato con successo anche in Italia.	Consumo umano e animale Farina Polenta	
Miglio	Dopo essere stato quasi dimenticato per il consumo umano, il miglio è tornato in voga perché non contiene glutine, è molto ricco di sali minerali ed è indicato per i disturbi di stomaco	Consumo umano Consumo animale Polenta	
Orzo	Si tratta sicuramente di uno dei primi cereali coltivati dall'uomo, sembra fino dal Neolitico. Nel tempo, il suo consumo si è ridotto considerevolmente per il suo basso contenuto di glutine che lo rende inadatto alla panificazione.	Consumo umano Consumo animale Poco adatto alla panificazione, si consuma in chicchi (insalate, poltiglie, orzotti). Macinato per infusi	

Riso	E' ipotizzabile che il riso sia nato 4000 anni prima della nascita di Cristo in Asia (Cina), nei pressi della catena montuosa himalayana; da lì si diffuse poi in Medio Oriente, Africa ed Europa. In Italia è molto coltivato al nord dove esistono diverse varietà	Consumo principalmente umano Chicchi e farine Sic consuma integrale o raffinato.	
Quinoa	La quinoa è originaria delle Ande, viene coltivata da oltre 5000 anni tra i 2000 e i 4000 metri di altitudine, è quindi difficile coltivarla in casa. Si distingue in bianca, rossa e nera.	Consumo animale e umano Chicchi e farina	
Avena	L' <i>avena</i> è cereale senza glutine. Non solo è consigliato alle donne incinte e ai diabetici. Si chiama anche biada quando è destinata al consumo animale. Nel mondo la coltivazione di avena è al settimo posto nella graduatoria dei cereali più coltivati. I maggiori produttori di avena a livello mondiale sono gli Stati Uniti, la Russia, la Germania, la Finlandia e la Polonia perché è una pianta che tollera bene le temperature basse.	Consumo umano e animale Chicchi e farina	

Segale	È uno dei cereali classici dell'antichità. Conosciuto dall'età del bronzo iniziò probabilmente la sua storia in Asia minore come pianta selvatica che cresceva nei campi coltivati a orzo e frumento. La è un tipo di cereale diffuso nelle zone temperate. Viene seminata in settembre/ottobre e raccolta tra la fine di giugno e gli inizi di luglio. La segale si adatta meglio del grano ai climi asciutti e ventilati. Questo è un cereale molto robusto che cresce anche ad altitudini elevate e in terreni poveri. Intorno al secolo IV a.c. nei paesi dell'Europa centro settentrionale veniva diffusamente coltivato per usi alimentari, costituendo la base alimentare di popolazioni come Celti e Germani; i Romani invece non gradivano la segale per il suo sapore troppo forte.	Consumo umano e animale Farina e sfarinati	
----------------------	--	--	---

Kamut	Il grano Khorasan, appartiene al genere <i>Triticum</i> ed è originario dell'Anatolia. È una varietà di grano duro coltivato, oltre che in Iran, in Asia e in Africa settentrionale. Ha una resa più bassa rispetto ai grani comuni ed una scarsa capacità di adattamento e resistenza a funghi e malattie. I chicchi sono molto grossi, quasi il doppio di un chicco normale, e presentano, rispetto ad altre tipologie di grano moderno, una quantità maggiore di sali minerali, in particolare di selenio.	Consumo umano piuttosto recente (1950 circa)	
--------------	---	--	---