

Semi, germogli e cereali

*50 ricette a base di "supergrains": semi di chia, di lino,
di zucca, germogli, farro, miglio, quinoa...*

Ricette di Noémie Strouk

Introduzione e consigli di Florence Solsona, nutrizionista

Fotografie di Aline Princet

red!

SOMMARIO



• INTRODUZIONE	4
• CEREALI E PSEUDOCEREALI	6
• I SEMI OLEAGINOSI	8
• GUIDA AI SUPERGRAINS	10
• FAR GERMOGLIARE I SEMI IN CASA	12
• I "LATTI" DI SEMI	13
• PRIMA COLAZIONE E SPUNTINI	
Smoothie di lamponi e melagrana con mandorle e cacao crudo.....	14
Bevanda fresca alla chia, arancia e zenzero.....	16
Crema spalmabili di semi oleaginosi.....	18
Yogurt alla pasta di sesamo nero.....	20
Sobacha casalingo: bevanda disintossicante al grano saraceno.....	21
Barrette di cereali con semi, noce di cocco e spezie.....	22
• PANE	
Pane 100% zucca.....	24
Pane di farro con semi.....	26
Pan brioche con kamut® e cioccolato.....	27
Panini da hamburger con grano saraceno e semi.....	28
• APERITIVI	
Cocktail di semi tostati con timo e gomasio.....	30
Biscotti salati con semi di zucca, basilico e parmigiano.....	32
Biglie di miglio con caprino, sesamo e noci.....	34
Wraps di grano saraceno con bresaola, rucola e germogli.....	35
Pane croccante scandinavo al farro e semi con hummus di canapa.....	36
Pizza bianca di farina di farro con germogli e prosciutto.....	38

• **ANTIPASTI E PRIMI**

Brodo con tofu e grano saraceno.....	40
Zuppa di grano saraceno e verdure.....	42
Vellutata di zucca con farro, zenzero e semi di zucca.....	43
Insalata di quinoa nera e barbabietole.....	44
Kamut®, fave e mela verde con salsa verde.....	46
Insalata di papaya verde e quinoa.....	48
Insalata di amaranto, cetriolo e feta con salsa allo yogurt e menta.....	50
Galette di quinoa, carote e cumino.....	51
Tabulè quasi libanese con fonio e melagrana.....	52
Torta di grano saraceno con ricotta, spinaci e ciliegini.....	54
Tortini di pasta fillo con farro e ricotta.....	56

• **PIATTI UNICI E SECONDI**

Tagliolini soba al pesto di prezzemolo, semi di lino e di canapa.....	58
Cuscus vegetariano con amaranto e verdure primaverili.....	60
Burger vegetariani con polpette di barbabietola e semi.....	62
Crocchette di miglio e patate dolci con salsa di pomodoro.....	64
Gratin di zucca con miglio.....	66
Kefta e bulgur di farro con salsa di sesamo.....	67
Padellata di vitello, verdure croccanti e grano saraceno.....	68
Sauté di vitello e fonio con pomodoro, olive e uvetta.....	70
Pollo in crosta di canapa e mandorle con ajvar speziato.....	72
Salmone ai due sesami con tagliatelle di zuccina e quinoa.....	74
Pilaf di farro al curry e baccalà.....	76
Bulgur di kamut® a mo' di risotto con peperoni e gamberetti.....	78

• **MERENDE E DESSERT**

Cookies alle mandorle con cioccolato al latte.....	80
Muffins ai lamponi con farro e miglio.....	82
Quadrati di quinoa soffiata con pistacchi e cioccolato.....	84
Crêpes di amaranto e latte di cocco.....	86
Fonio al latte di mandorle con spicchi di arancia.....	87
Plumcake con pralinato di sesamo.....	88
Tartellette di pasta sablée al kamut® con sesamo e noci pecan.....	90
Dolce di quinoa nera al limone.....	92
Cuore morbido di mele e mandorle alle spezie.....	93
Crumble di frutti rossi con fiocchi di quinoa e di grano saraceno.....	94



INTRODUZIONE



Questo libro propone ricette a base di semi oleaginosi e semi di cereali, anche germogliati, ovvero quella categoria di alimenti per la quale nel mondo anglosassone è stato coniato il termine *supergrains* (“supersemi”). Che cosa sono i supergrains? Perché sono così interessanti per la nostra salute? Per spiegarlo, ricorriamo a qualche breve cenno di botanica.

Il seme racchiude l'embrione della pianta e quindi ne consente la riproduzione. Deve contenere le riserve di nutrienti necessari alla crescita di una giovane pianta fino a quando le radici saranno sufficientemente sviluppate da permetterle di cercare nel suolo le sostanze nutritive. Anche se le condizioni in cui la pianta cresce non sono buone, il seme conserva intatta la ricchezza nutrizionale grazie al suo involucro, in genere duro e spesso (tegumento). Ecco perché i semi sono così interessanti per noi: sono ricchi di sostanze nutritive di vario tipo, ben conservate grazie ai loro involucri.

I semi dei cereali in genere apportano:

- **glucidi complessi**, sotto forma di amido, che costituiscono la riserva energetica del seme e sono responsabili del suo potere saziante;
- **proteine vegetali**, che possono rappresentare fino al 15% del contenuto del chicco. Queste proteine non includono però tutti gli aminoacidi indispensabili all'uomo, motivo per cui, soprattutto nei regimi vegetariani, è indispensabile associare cereali a legumi che forniscano gli aminoacidi complementari. È proprio grazie alla presenza di una particolare proteina, il glutine, che alcuni cereali sono “panificabili”, cioè utilizzabili per produrre pane e altri prodotti da forno: si tratta di frumento, orzo, segale e avena. Le persone intolleranti al glutine non devono ovviamente consumare questi cereali né i loro derivati;
- **lipidi**, contenuti nel germe. Estraeendoli (da alcuni cereali) si ottiene un olio;
- **sali minerali e vitamine**, in proporzioni variabili.

Nell'era pre-industriale i cereali venivano necessariamente consumati integrali, con i loro involucri; poi, con lo sviluppo del processo di macinatura e di trasformazione, è diventato possibile separare la crusca (l'involucro) dal germe. Sono nati così i cereali raffinati, con cui si produce la farina bianca. Hanno conosciuto un grande successo perché se ne ricavano prodotti leggeri e facilmente conservabili, anche se indubbiamente più poveri dal punto di vista nutrizionale. Da qualche anno si assiste però a un rinnovato interesse per i cereali integrali, completi di involucro, perché è stato dimostrato che sono più ricchi di fibre, minerali e vitamine.

Con il termine **semi oleaginosi** (o oleosi) si indicano i semi di lino, di chia, di zucca, sesamo, girasole, papavero, canapa ecc. Possono essere associati a essi altri prodotti oleaginosi come noci, mandorle e nocciole, che, pur essendo frutti e non semi, condividono più proprietà nutrizionali con i semi oleaginosi che con la frutta fresca. Da molti semi e frutti oleaginosi si ricavano oli estremamente interessanti dal punto di vista nutritivo.

La caratteristica principale degli oleaginosi è la loro ricchezza di grassi “buoni”, composti in media per l'85% da grassi insaturi, in grado di proteggere dalle malattie cardiovascolari. È dimostrato che il consumo regolare di oleaginosi comporta una riduzione del colesterolo Ldl (detto “colesterolo cattivo” perché può depositarsi nei vasi sanguigni e ostruirli). I semi di lino, in particolare, sono i più ricchi di acidi grassi omega 3. Vanno consumati tritutati o macinati (preferibilmente al momento perché irrancidiscono in fretta) o in alternativa vanno masticati a lungo, perché il nostro sistema digerente non è in grado di scalfire il loro resistente involucro. Gli oleaginosi sono anche ottime fonti di fibre alimentari, purtroppo sempre più carenti nella nostra alimentazione, necessarie per facilitare il transito intestinale. Una dieta ricca di fibre svolge una funzione preventiva rispetto ai tumori del colon, il diabete e l'ipercolesterolemia.

Tutti gli oleaginosi apportano sali minerali, vitamine e antiossidanti in quantità variabili, ma sempre importanti. Includerli quotidianamente nella vostra alimentazione, quindi, non può che recare vantaggi. Oltre a realizzare le ricette presentate in questo libro, non esitate a consumare piccole manciate di semi come spuntino, quando avete un po' di appetito e l'ora del pasto è ancora lontana!



CEREALI E PSEUDOCEREALI



Amaranto

Chiamato anche “grano degli Inca”, l’amaranto è uno pseudocereale che, alle nostre latitudini, è perlopiù considerato un’erba infestante. I suoi semi sono invece commestibili e molto nutrienti perché, come quelli della quinoa, apportano una vasta gamma di vitamine, minerali e aminoacidi. Privo di glutine, l’amaranto si usa sotto forma di chicchi interi, in insalate e zuppe, o di farina. È possibile far germogliare i semi o trasformarli in pop corn!

Farro

Se ne distinguono tre tipi: il monococco o farro piccolo, il dicocco o farro medio (la specie più diffusa in Italia) e lo spelta o farro grande. Grazie al tenore di glutine inferiore rispetto al frumento (soprattutto nel farro piccolo), il farro è molto digeribile, ma comunque inadatto ai celiaci. Contiene più proteine del frumento. Ha un sapore di noce, talvolta di nocciola. Il farro spelta è usato principalmente per produrre pane e pasta, perché lievita bene. Il farro monococco è più tenero e si usa come il riso. Per ridurre il tempo di cottura del farro, altrimenti molto lungo, tenetelo in ammollo in acqua per almeno una notte.

Fonio

Originario dell’Africa occidentale, il fonio è un cereale minore ancora poco diffuso in Italia e quindi di non facilissima reperibilità. Privo di glutine, si prepara come la semola ed è molto ricco di minerali (soprattutto magnesio, ferro e calcio). In base al modo di cottura, il fonio prende un aspetto che ricorda quello dei chicchi del cuscus o diventa cremoso.



Grano khorasan e kamut®

Il grano khorasan (comunemente conosciuto con il nome commerciale “kamut®”, che tuttavia non identifica una varietà di grano ma semplicemente un marchio registrato da una società americana) è un grano duro particolarmente ricco di proteine e minerali come magnesio, selenio e zinco. Con il suo sapore leggermente zuccherino, la farina di grano khorasan è ideale in pasticceria.

Grano saraceno

Chiamato anche “grano nero”, il grano saraceno è uno pseudocereale privo di glutine che non ha niente a che vedere con il grano. I suoi semi sono di forma triangolare. Viene usato sia intero sia tostato o sotto forma di farina, per esempio nella soba (tagliolini giapponesi) e nei pizzoccheri della Valtellina.

Miglio

Il miglio è un cereale senza glutine, molto digeribile, caratterizzato da un leggero gusto di nocciola. Se ne possono usare i semi interi in insalata, come ripieno o contorno, ma si trova anche sotto forma di fiocchi o di farina. Il miglio in semi in genere è venduto decorticato, e ciò permette di ridurre il tempo di cottura a soli 15 minuti.

Quinoa

Bianca, nera o rossa, la quinoa è il più noto tra i supergrains. Priva di glutine e molto ricca di proteine, si tratta di uno pseudocereale molto interessante dal punto di vista nutrizionale. Presenta l’enorme vantaggio di cuocere in 15 minuti, conservando una consistenza leggermente croccante.

Semi germogliati

Una gran quantità di semi si prestano alla germinazione: frumento, rucola, porro, rafano, fagioli mungo, alfalfa... Oltre a dare croccantezza e gusto ai piatti, i germogli sono una vera e propria miniera di vitamine e minerali.

I SEMI OLEAGINOSI



Semi di zucca

Di colore verde scuro e molto saporiti, i semi della zucca sono tra i semi oleaginosi più grossi. Tendono a irrancidire con facilità, perciò vanno consumati rapidamente e conservati al fresco. Invece di acquistare i semi, potete ricavarli da una zucca come la Butternut. Sciacquateli bene, asciugateli con uno strofinaccio e fateli tostare per 15 minuti in forno, a 160 °C, rimestando con regolarità. Ottimi per l'aperitivo.

Semi di lino

Ricchi di fibre e di omega 3, i semi di lino sono buoni alleati della salute. Per sfruttare al massimo i nutrienti, l'ideale è macinarli appena prima dell'uso. Hanno la capacità di assorbire molta acqua, formando una sorta di gel; perciò, per le vostre ricette di dolci, biscotti, pasta ecc., potete sostituire un uovo con un cucchiaino di semi di lino macinati al momento e poi frullati (o semplicemente mescolati) insieme a due cucchiaini di acqua.

Semi di girasole

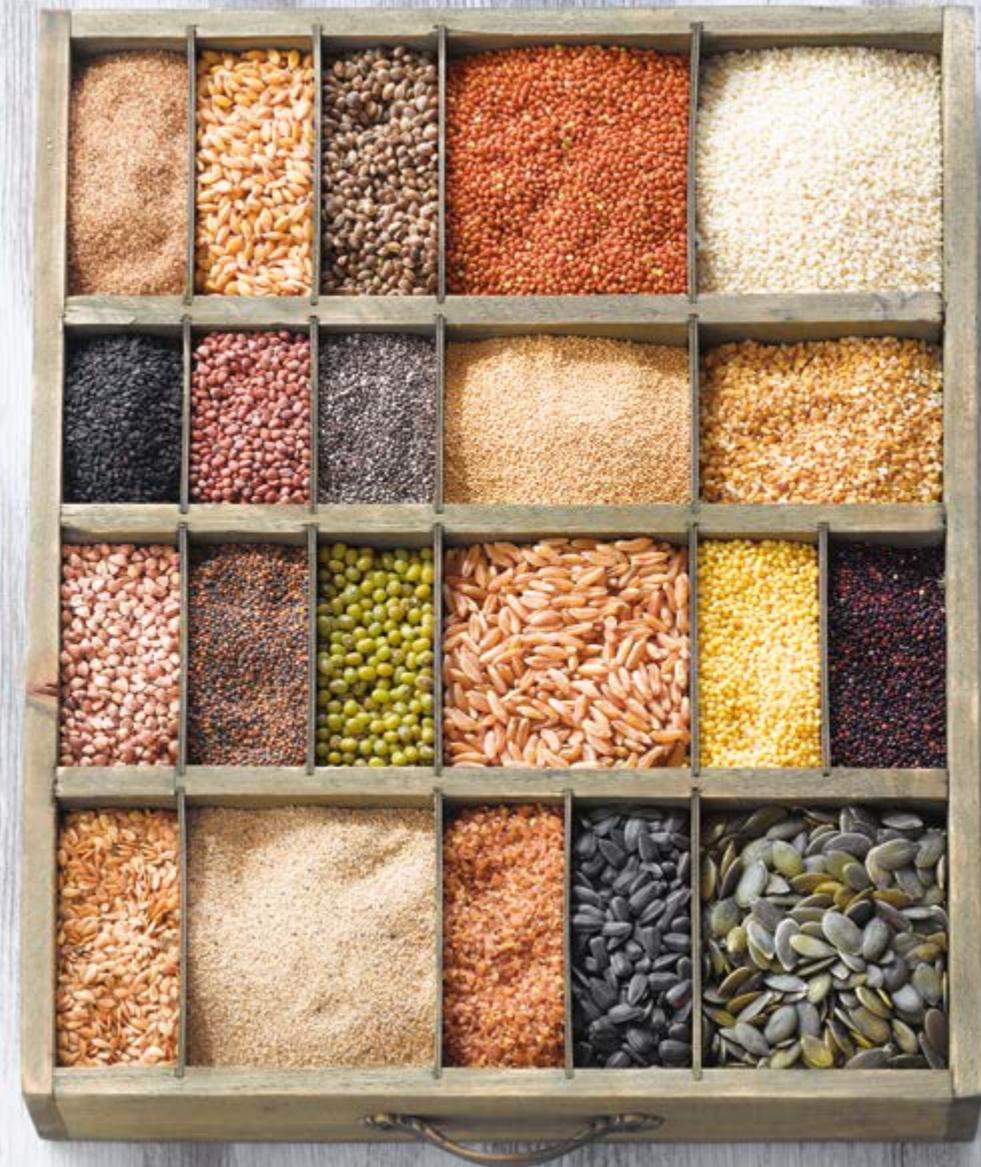
Ricchi di vitamine, minerali e omega 6, i semi di girasole sono ottimi da sgranocchiare come aperitivo o come spuntino. Si possono anche aggiungere al pane fatto in casa o alle insalate. In commercio si trovano semi decorticati o interi, e anche semi da germogliare.

Semi di sesamo

Forse sono i più noti tra i supergrains, specialmente in Medio Oriente e in Asia, dove si consumano da sempre. Bianco, dorato, nero, non decorticato, sotto forma di crema (salsa tahina) o di olio, il sesamo assume così tante forme che è facile inserirlo nella nostra alimentazione. Attenzione tuttavia alle quantità (soprattutto per quanto riguarda l'olio), perché il sesamo ha un sapore abbastanza pronunciato.

Semi di chia

Sconosciuti fino qualche anno fa, i semi di chia sono oggi considerati veri e propri "superfood" per l'incredibile ricchezza di fibre, proteine e micronutrienti. Hanno anche la proprietà di assorbire fino a 17 volte il loro peso di acqua, formando un gel dall'azione legante che li rende adatti a sostituire le uova in preparazioni dolci, biscotti ecc. Per sostituire un uovo, frullate (o semplicemente mescolate) un cucchiaino di semi di chia macinati finemente con tre cucchiaini di acqua.



Semi di canapa

Conosciuta soprattutto nell'industria tessile e cartaria, la canapa è anche una pianta commestibile. I suoi semi, di colore verde chiaro e dal gusto che ricorda la nocciola, sono ricchi di acidi grassi essenziali. Possono essere consumati interi o decorticati (per esempio per arricchire insalate o yogurt) o sotto forma di farina (per preparare pane e dolci); dalla loro spremitura si ricava anche un olio dalle interessanti proprietà nutrizionali.



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Grazie a questi panini potrete preparare degli hamburger davvero salutari, ricchi di fibre e zuccheri a basso indice glicemico (l'esatto opposto dei panini usati nei fast food!). Spalmateli con un

velo di senape bio e farciteli con insalata, pomodoro, rondelle di cipolla e cetriolini, carne macinata magra, una fetta di formaggio di buona qualità e il gioco è fatto!

PANINI DA HAMBURGER

con grano saraceno e semi



PER 8 PANINI

PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 15 MIN - RIPOSO: 1 H 55 MIN



- * 20 g di lievito di birra fresco
- * 20 g di zucchero di canna
- * 150 ml di latte tiepido
- * 300 g di farina di grano tipo 0
- * 150 g di farina di grano saraceno
- * 10 g di sale
- * 55 g di burro
- * 50 g di un mix di semi (zucca, lino, sesamo) + 2 cucchiari
- * 100 ml di acqua
- * 1 uovo per dorare

- 1 In una tazza diluite il lievito e lo zucchero con il latte tiepido. Lasciate schiumare per 10 minuti circa.
- 2 In una ciotola lavorate le farine, il sale e il burro per ottenere un impasto sabbioso. Create un incavo e mettetevi 50 g di semi, il lievito diluito e l'acqua. Impastate a mano (10 minuti circa) o in un robot (5 minuti) fino a quando la pasta diventa liscia e omogenea. Coprite il recipiente con un canovaccio pulito e umido e lasciate lievitare per un'ora in luogo tiepido.
- 3 Quando la pasta avrà raddoppiato di volume, sgasatela premendovi sopra i pugni. Dividetela in 8 pezzi e formate delle palline. Disponetele sulla piastra ricoperta di carta forno. Spennellatele con l'uovo, poi lasciatele lievitare per altri 45 minuti.
- 4 Preriscaldare il forno a 180 °C. Dorate di nuovo i panini, cospargetevi sopra i semi e infornateli per 15 minuti.
- 5 Lasciate raffreddare i panini su una gratella prima di consumarli.

CONSIGLI

Acquistate il lievito fresco dal vostro panettiere. Conservatelo in frigo, in un piccolo recipiente ermetico. In alternativa potete usare una bustina di lievito di birra disidratato.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il gomasio è una miscela di sale e semi di sesamo nella proporzione di 6 dosi di sesamo per una di sale. È quindi molto interessante per chi desidera ridurre il consumo di sale senza rinunciare a un

pizzico di gusto. Contiene comunque del sale, fatto che deve essere preso in considerazione da chi, per motivi medici, debba limitarne strettamente l'assunzione.

COCKTAIL DI SEMI TOSTATI *con timo e gomasio*



PER 8-10 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MIN - COTTURA: 20 MIN



- * 150 g di ceci in scatola, sciacquati e sgocciolati
 - * 50 g di semi di zucca
 - * 50 g di semi di girasole
 - * 50 g di mandorle
 - * 50 g di anacardi
 - * 5 cucchiaini di olio di oliva
 - * ½ cucchiaino di gomasio
 - * 1 cucchiaino di timo fresco
 - * pepe
- 1 Preriscaldate il forno a 150 °C. In una ciotola mescolate bene tutti gli ingredienti fino a quando i semi sono rivestiti di olio.
 - 2 Disponete la preparazione su una piastra ricoperta di carta forno e infornate per 20 minuti.
 - 3 Il cocktail sarà pronto quando i semi saranno rosolati e i ceci saranno diventati croccanti.

CONSIGLIO

Questa miscela di semi è perfetta per l'aperitivo o come spuntino. Conservatela fino a 2 settimane in una scatola ermetica.



**IL PARERE
DELLA NUTRIZIONISTA**

Il tofu è una specialità asiatica a base di latte di soia cagliato. È ricco di proteine vegetali e apporta all'organismo una gran parte degli aminoacidi essenziali.

Ha un gusto neutro, ma quando viene cucinato insieme ad alimenti saporiti e aromi ne assume facilmente il gusto e il profumo.

BRODO CON TOFU *e grano saraceno*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 20 MIN



- * 1,2 l di acqua
- * 2 cucchiaini di miso
- * 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- * 1 porro piccolo
- * 150 g di grano saraceno decorticato
- * 2 cucchiaini di olio di oliva
- * 120 g di tofu sodo
- * 50 g di enoki (funghi asiatici) o 5 champignon
- * 4 gambi di coriandolo
- * 1 cipollina

1 Preparate il brodo. Versate l'acqua in una pentola, aggiungete il miso, lo zenzero e il porro tritato. Portate a ebollizione, poi lasciate in infusione per 15 minuti fuori dal fuoco.

2 In una padella antiaderente fate rosolare per 2 minuti il grano saraceno nell'olio di oliva. Versate 2 o 3 mestoli di brodo sul grano saraceno, in modo da coprirlo completamente, e fate cuocere per 10-15 minuti.

3 Tagliate a cubetti il tofu. Al momento di servire riscaldate il brodo, versatevi il grano saraceno, aggiungete i funghi e il tofu.

4 Servite con foglioline di coriandolo e la cipollina tritata.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il fonio è una pianta coltivata nell'Africa occidentale. I suoi chicchi possono essere usati al posto della semola di grano. Questa ricetta è adatta se

siete intolleranti al glutine, poiché il fonio non ne contiene; assicuratevi semplicemente di utilizzare un dado vegetale completamente gluten free.

TABULÈ QUASI LIBANESE *con fonio e melagrana*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MIN - COTTURA: 15 MIN



- * 125 g di fonio
- * 250 ml di acqua
- * 1 dado vegetale
- * 3 pomodori verdi "Green zebra" (o pomodori a grappolo)
- * 1 scalogno
- * 1 mazzetto di prezzemolo
- * 1/2 melagrana
- * 1 limone verde
- * 4 cucchiaini di olio di oliva
- * 2 cucchiaini di nocciole tritate
- * sale e pepe

1 Sciacquate il fonio usando un colino a maglie molto fini. In una pentola portate a ebollizione l'acqua con il dado vegetale. Quando l'acqua bolle, aggiungete il fonio, spegnete il fuoco e chiudete con il coperchio. Lasciate gonfiare il fonio per 15 minuti, sgranandolo ogni tanto con una forchetta.

2 Tagliate a spicchi i pomodori, affettate lo scalogno e tritate il prezzemolo. Mescolate questi ingredienti, poi unite i chicchi della melagrana.

3 Aggiungete il fonio scolato e condite con il succo del limone, l'olio di oliva, sale e pepe. Cospargete di nocciole tritate grossolanamente.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Gli spinaci apportano fibre, vitamine (C, E, A) e sali minerali come il magnesio, il selenio e il ferro. Tale ricchezza nutrizionale li rende un alimento

"anticancro". Consumarli insieme ad altri alimenti ricchi di vitamina C migliora l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo.

TORTA DI GRANO SARACENO *con ricotta, spinaci e ciliegiini*



PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - COTTURA: 30 MIN - REFRIGERAZIONE: 30 MIN



Per la pasta

- * 100 g di farina di grano saraceno
- * 100 g di farina di frumento semintegrale
- * 90 g di burro freddo
- * 1 uovo
- * 3 cucchiaini di acqua
- * sale e pepe

Per la farcitura

- * 1 cipolla dolce
- * 150 g di spinaci mondati
- * 2 cucchiaini di olio di oliva
- * 250 g di ricotta
- * 100 ml di panna da cucina
- * 2 uova
- * 30 g di parmigiano grattugiato
- * 250 g di pomodori ciliegiini
- * 1 manciata di germogli

1 Preparate la pasta. In un'insalatiera lavorate le farine con il burro fino a ottenere un impasto sabbioso. Aggiungete l'uovo, l'acqua, sale e pepe, poi impastate fino a quando il composto diventa omogeneo. Formate una palla e conservatela al fresco per 30 minuti, avvolta nella pellicola.

2 Preparate la farcitura. Tritate la cipolla e tagliate grossolanamente gli spinaci. Fate scaldare l'olio in una padella, poi fatevi rinvenire la cipolla. Quando diventa trasparente aggiungete gli spinaci e fateli appassire per qualche minuto. Metteteli in una ciotola e lasciateli intiepidire.

3 In un'insalatiera sbattete la ricotta con la panna, poi unite le uova, uno alla volta. Aggiungete il parmigiano grattugiato, la cipolla, gli spinaci e la metà dei ciliegiini, tagliati in due. Conservate al fresco.

4 Preriscaldare il forno a 180 °C. Infarinare il piano di lavoro, stendete la pasta con il matterello in uno spessore di 3 mm circa. Foderate una tortiera con la pasta, poi farcite con la preparazione alla ricotta. Infornate per 30 minuti.

5 Servite la torta tiepida, con i ciliegiini rimasti e i germogli, eventualmente cosparsa di semi di grano saraceno tostati.

