

# CEREALI E SEMI

Ricette nutrienti e salutari per riscoprire le proprietà di avena, orzo & co.

Joanna Farrow



IL CASTELLO

# Sommario

Titolo originale:  
COOKING WITH SUPER GRAINS

Copyright © 2017 Quintet Publishing Limited

Per l'Italia:  
© 2017 Il Castello srl  
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445  
e-mail: info@ilcastelloeditore.it – www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni  
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Traduzione: Alessandra Rozzi  
Revisione a cura della Redazione de Il Castello srl  
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Stampato a Hong Kong da C & C Offset Printing Co., Ltd.

<b>Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>Guida illustrata ai cereali</b>	<b>6</b>
<b>Preparazione e tecniche di cottura</b>	<b>13</b>
<b>Cereali contenenti glutine</b>	<b>16</b>
<b>Cereali senza glutine</b>	<b>84</b>
<b>Semi</b>	<b>142</b>
<b>Riso</b>	<b>172</b>
<b>Fonti</b>	<b>190</b>
<b>Indice analitico</b>	<b>191</b>

# Cereali senza glutine



## Amaranto (pagina 86)

Un tempo alimento-base in tutto il Sud America, l'amaranto ha oggi conquistato popolarità ovunque, e se ne consumano sia i semi che le foglie. Cotto in acqua, l'amaranto si trasforma velocemente, acquisendo una consistenza morbida simile alla farina di avena. Quando viene fatto scoppiare, i chicchi restano asciutti e separati, e sono perfetti da aggiungere alla colazione, alle insalate, agli spuntini e ai piatti dolci.

## Grano saraceno (pagina 92)

Il grano saraceno, privo di legami col grano e completamente senza glutine, si raccoglie da una pianta appartenente alla stessa famiglia del rabarbaro e dell'acetosa. Cuoce molto in fretta, e risulta particolarmente adatto alle insalate.

La farina di grano saraceno è utilizzata nei noodles asiatici, nelle crêpe e nei blini, ed è nota soprattutto per questi motivi. Il grano saraceno arrostito prende il nome di kasha.



## Miglio (pagina 108)

Il miglio è ottenuto da una varietà di pianta erbacea, ed è uno dei più antichi cereali senza glutine del mondo. Anche se coltivato su larga scala come mangime animale e per uccelli, costituisce una valida alternativa al grano, al mais e al riso. È noto per essere molto alcalino, e aiuta a mantenere un buon PH all'interno del corpo.



## Quinoa (pagina 116)

La quinoa può essere coltivata nei climi più estremi, ed è molto versatile in cucina - dalle insalate alle zuppe, dagli stufati ai piatti vegetali alla cottura in forno. Ne esistono diversi tipi - tutti ugualmente nutrienti e adattabili a diverse preparazioni. La quinoa svolge un ruolo importante nelle ricette senza glutine come sostitutivo del cous-cous, e come farina per preparazioni al forno.



## Teff (pagina 128)

Con il chicco più piccolo di tutti i cereali, da una certa distanza il teff potrebbe essere scambiato per farina. Di origine africana, cresce in diverse sfumature di colore, sia chiaro che scuro. Meno versatile di altri cereali, può avere comunque diversi utilizzi, ed è sfruttato anche per la sua capacità addensante nei piatti stufati. Può essere utilizzato anche come ingrediente integrale in piadine e in preparazioni al forno.

## Sorgo (pagina 122)

Il sorgo, con i suoi chicchi cremosi e colorati, è raccolto da una pianta affine allo zucchero di canna ed è tra i cereali senza glutine meno conosciuti. In cottura mantiene la sua forma perlacea e rotonda, e per questo è particolarmente indicato per insalate, zuppe e pilaf. L'elevato tasso di umidità ne fa il cereale più adatto ad essere scoppiato dopo il mais.



## Riso selvatico (pagina 134)

Il riso selvatico non ha nulla a che fare col riso, ma è una varietà di pianta erbacea originaria del Nord America. I chicchi lunghi, neri e simili ad aghi non cambiano colore dopo la cottura, e contrastano nettamente con altri ingredienti colorati con cui il riso selvatico viene mischiato. Questo particolare lo rende un'aggiunta perfetta a insalate e piatti vegetali, sia dal punto di vista estetico che nutrizionale.



# Polpette di cereali misti con salsa di pomodoro

Queste deliziose polpette di cereali vi permetteranno di assaggiare una versione più leggera della ricetta tradizionale a base di carne. Limone, basilico e aglio aggiungono al piatto un tocco di freschezza, e una semplice salsa di pomodoro completa la preparazione. Cuocete i cereali in anticipo in modo da avere il tempo per far raffreddare il mix. Poi fate le polpette, saltatele in padella e aggiungete la salsa.

2 cipolle rosse grandi tritate  
2 coste di sedano tritate  
50 g di riso selvatico  
750 ml di brodo vegetale  
6 spicchi d'aglio schiacciati  
150 g di chicchi di frumento integrale risciacquato  
50 g di fiocchi d'avena medi o grossi  
50 g di quinoa risciacquata  
50 g di parmigiano grattugiato  
25 g di basilico in foglie, più altro per guarnire  
scorza di 1 limone grattugiata fine  
5 cucchiaini di olio d'oliva  
2 lattine da 400 g di pomodori a pezzi  
3 cucchiaini di pomodori secchi in pasta  
1 cucchiaino di zucchero sale e pepe

## Dosi per 4 porzioni

- 1 Mettete in una pentola una delle cipolle tritate, il sedano, il riso selvatico e il brodo e portate a ebollizione. Riducete la fiamma al minimo e coprite. Fare sobbollire per 15 minuti in modo che il riso si ammorbidisca.
- 2 Aggiungete l'aglio, i chicchi di grano integrale, l'avena e la quinoa. Cuocete per altri 20 minuti, coperto, fino a quando il mix sarà gonfio e i chicchi ammorbiditi pur conservando una buona consistenza. Mescolate spesso durante la cottura perché il composto non attacchi, e aggiungete altra acqua se necessario.
- 3 Togliete il coperchio e mescolate. Quando mescolate, il composto dovrebbe conservare la sua consistenza. Se necessario, cuocete ancora un po'. Aggiungete il formaggio e i condimenti, mescolate. Trasferite in una zuppiera e lasciate raffreddare.
- 4 Spezzate il basilico in piccolo pezzi. Aggiungetelo al composto insieme alla scorza di limone e mescolate. Prelevate il composto a cucchiainate, dandogli man mano la forma e le dimensioni di una polpetta. Trasferite le polpette su un piatto.
- 5 Scaldate 3 cucchiaini d'olio in un largo tegame, preferibilmente anti-aderente. Fatevi saltare le polpette, girandole spesso, fino a che non saranno croccanti e dorate. Rimettetetele sul piatto.
- 6 Scaldate l'olio restante nel tegame e saltatevi per 5 minuti la cipolla tenuta da parte. Aggiungete la pasta di pomodori, lo zucchero e i condimenti, e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti. Se la salsa si addensa troppo, aggiungete un po' d'acqua. Rimettete le polpette nel tegame e scaldatele per 2-3 minuti. Servite cospargendole con altre foglie di basilico.



# Plum cake carote & cocco

Invece di fare una torta a base di farina integrale (che può risultare piuttosto pesante), provate a utilizzare il bulgur: aggiunge consistenza e umidità, e impedisce al dolce di asciugare troppo. L'ottima glassa al cocco sigilla l'assenza totale di derivati del latte nella preparazione.

100 g di bulgur sciacquato  
200 ml di succo di mela  
75 g di olio di cocco  
3 cucchiaini di cocco in pasta  
75 g di uva sultanina  
120 ml di miele chiaro  
2 carote medie, pelate e grattugiate  
50 g di mandorle macinate  
1 pizzico abbondante di sale  
2 uova grandi sbattute  
75 g di farina integrale di frumento o spelta  
1 cucchiaino di lievito  
Per la glassa:  
½ lattina di cocco in pasta, raffreddato in frigo per diverse ore o tutta la notte  
1 cucchiaino di miele chiaro  
petali di fiori o infiorescenze di erbe aromatiche come guarnizione (facoltativi)


## Dosi per 10 fette

- 1 Mettete il bulgur in un tegame con il succo di mela e portate lentamente a ebollizione. Coprite, abbassate al minimo e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti, fino a quando il bulgur sarà morbido e il succo assorbito. Se nel tegame resta ancora del succo, cuocete scoperto per un altro paio di minuti. Lasciate raffreddare.
- 2 Portate il forno a 180°C. Ungete e foderate con carta da forno una teglia per plum-cake da 22 x 12 cm. Mettete l'olio di cocco in una terrina. Aggiungete la pasta di cocco, eventualmente tagliata a pezzi se la consistenza lo richiede. Mettete la terrina sopra a un tegame di acqua in ebollizione per far fondere il composto, mescolando spesso.
- 3 Togliete dal fuoco e aggiungete il bulgur, l'uva passa, il miele, le carote, le mandorle macinate e il sale. Mescolate. Aggiungete le uova sbattute e mescolate bene per amalgamare.
- 4 Setacciate nella terrina la farina e il lievito, recuperando la farina che rimane nel setaccio. Mescolate con un cucchiaino di metallo e trasferite il composto nella teglia. Paregiate la superficie e cuocete per 1 ora e 15 minuti fino a completa doratura. Se durante la cottura la superficie tende a scurirsi troppo, coprite con alluminio. Lasciate nella teglia per 10 minuti, poi trasferite su una griglia e fate raffreddare.
- 5 Per la glassa, mettete la parte solida del cocco in pasta in una ciotola. Aggiungete 120 ml del liquido (il restante può essere conservato in frigo o surgelato per un'altra preparazione). Sbattete con le fruste elettriche fino a rendere omogeneo e cremoso. Aggiungete il miele, sbattete ancora e glassate la torta con il composto. Spargete sul dolce petali di fiori o infiorescenze di erbe aromatiche come guarnizione.



A collection of sorghum grains, which are small, round, and light brown with a dark spot at the top.

*Sorgo*

A collection of buckwheat grains, which are triangular and light brown with a dark spot at the top.

*Grano saraceno*

.....  
*Cereali senza glutine*  
.....

A collection of millet grains, which are small, round, and yellowish-brown.

*Miglio*

A collection of amaranth grains, which are small, round, and reddish-brown.

*Amaranto*

A collection of quinoa grains, which are small, round, and light brown with a dark spot at the top.

*Quinoa*

# Amaranto

**Origine:** Sud America

## Aspetti nutrizionali e usi culinari

- Minuscoli chicchi color della sabbia, non più grandi dei semi di papavero: l'amaranto è ricco di magnesio, fosforo e manganese e costituisce una buona fonte di proteine, fibre, ferro, rame, selenio e vitamina B6.
- Cotti nel liquido, i chicchi si ammorbidiscono velocemente assumendo una consistenza densa, simile a quella del porridge e leggermente collosa, che qualcuno paragona alla polenta.
- 'Far scoppiare' i semi di amaranto dà loro un aroma tostato simile a quello della frutta secca, e al tempo stesso aumenta il volume dei chicchi da 5 a 6 volte.
- L'amaranto scoppiato (conservato in un contenitore ermetico) può durare fino a un mese, ed è sempre a portata di mano per cospargervi yogurt e insalate o come ingrediente nei prodotti da forno.
- L'amaranto è uno degli pseudo-cereali più nutrienti: è una proteina completa, e contiene tutti e 9 gli amminoacidi essenziali.
- Provate ad aggiungere l'amaranto alle zuppe di verdure e agli stufati per addensarli e aggiungere proteine. È particolarmente valido all'interno di ricette vegetariane e vegane.
- Una ricetta messicana, l'alegría, combina amaranto scoppiato e melassa, o miele, in una specie di caramella.

## Storia e coltivazione

I semi di amaranto provengono da una pianta con infiorescenze - contenenti i semi - rossicce, ampiamente coltivata nelle Americhe e un tempo alimento-base per Aztechi e Incas. La coltura dell'amaranto resistette fino all'invasione degli Spagnoli, che nel XVI secolo ne proibirono la produzione a causa delle sue implicazioni rituali. Oggi sta tornando alla ribalta grazie all'ottimo profilo nutrizionale. Si adatta bene a diversi climi e viene coltivato in molte altre parti del mondo. Come gli spinaci, l'amaranto fa parte della famiglia vegetale dei chenopodi. Le foglie, anch'esse note per essere un superfood, possono essere preparate fritte, o essere aggiunte a ricette vegetali e insalate. Quando è cotto in un liquido, l'amaranto si ammorbidisce e assume una consistenza pastosa e densa, senza peraltro diventare completamente liscio e cremoso. Nelle ricette è spesso trattato alla stregua della polenta, con l'aggiunta di aromi come parmigiano ed erbe aromatiche, nonostante la sua consistenza non sia mai cremosa come quella della vera polenta. Cotto in latte o acqua, può anche fungere da ingrediente base per il porridge. Il modo migliore di utilizzare l'amaranto consiste nel farlo scoppiare per poi spargerlo sui piatti, aggiungerlo ai prodotti da forno o consumarlo come spuntino.

## Cuocere l'amaranto integrale

### TOSTARE

Tostare i semi crudi prima di cuocerli non è indispensabile, ma ammorbidisce il chicco e contribuisce a sprigionarne il sapore. Mettetelo in una padella senza condimento aggiunto e riscaldate per 3 minuti circa, fino a quando qualche chicco comincerà a scoppiare.

### AGGIUNGERE

Se servite l'amaranto come accompagnamento a carne o piatti a base di verdure, aggiungete un po' di sale, erbe aromatiche tritate, del peperoncino o del parmigiano grattugiato. Per utilizzare l'amaranto a colazione, aggiungete miele, spezie dolci, frutta secca e yogurt.

### CUOCERE

Cuocete in un tegame coperto, usando 3 parti di acqua bollente per 1 parte di amaranto, aggiungendo altra acqua se necessario. Cuocete per 20 minuti, fino a quando i chicchi saranno morbidi e la consistenza polposa.

### SCOPPIARE

In alternativa, fate scoppiare i semi crudi in una padella senza condimento aggiunto (vedi pagina 14).

## Ingredienti correlati

### Amaranto soffiato

Acquistare l'amaranto già soffiato (o scoppiato) costituisce una facile alternativa al prepararlo in casa.

### Fiocchi di amaranto

I chicchi di amaranto sono spesso trasformati in minuscoli fiocchi utili per essere aggiunti ai muesli e ad altri cereali per la colazione. I fiocchi non hanno bisogno di cottura preventiva, ma possono essere aggiunti durante la cottura, come fareste con i fiocchi di avena.

### Farina di amaranto

È utile per preparare pane, torte, pasticceria e biscotti senza glutine. Utilizzatela per sostituire parte della farina di frumento nei prodotti da forno a minore tenore di glutine, o combinatela con altre farine senza glutine o ancora usatela da sola come addensante.

# Insalata di grano saraceno & barbabietola rossa

Deliziosa, bella a vedersi e nutriente, questa coloratissima insalata unisce ingredienti ricchissimi di sapore. È un pasto completo, anche se potrebbe piacervi l'idea di servirla con del pane fresco.

450 g di barbabietola rossa  
4 cipolle rosse affettate  
sottilmente  
3 grossi spicchi di aglio  
6 cucchiaini di olio di oliva  
2 cucchiaini di timo tritato  
200 g di grano saraceno  
sciacquato  
500 ml di acqua  
succo di limone, qualche  
goccia  
2 cucchiaini di senape  
in grani  
75 g di crescione d'acqua  
200 g di formaggio feta  
4 cucchiaini di glassa all'aceto  
balsamico  
sale e pepe

Dosi per 4 porzioni

- 1 Pre-riscaldate il forno a 200°C. Pulite la barbabietola e tagliatela a spicchi. Disponetela in una teglia con le cipolle rosse e gli spicchi d'aglio. Irrorate con 2 cucchiaini di olio. Cospargete con il timo e condite con sale e pepe. Fate cuocere per 50–60 minuti, girando le verdure un paio di volte fino a quando saranno morbide.
- 2 Cuocete il grano saraceno nell'acqua fino a quando sarà tenero. Scolate bene dal liquido e versate in una terrina. Eliminate gli spicchi d'aglio dalle verdure arrostiti e aggiungete alla terrina la barbabietola e le cipolle. Lasciate raffreddare.
- 3 Mettete in una ciotolina la polpa dell'aglio e schiacciatela con il dorso di un cucchiaio. Amalgamatevi lentamente l'olio restante. Aggiungete il succo di limone, la senape e un po' di sale e pepe. Eliminate gli steli duri dal crescione e distribuite le foglie nell'insalata mescolando.
- 4 Per servire, aggiungete all'insalata il condimento e mescolate bene. Sbriciolate la feta sopra al piatto e servite dopo aver spruzzato il tutto di glassa balsamica.





# Fagiolini & biryani di lenticchie

Unite il riso integrale a lenticchie e altre verdure per un piatto da servire a centro tavola davvero nutriente e gustoso. Il riso viene cotto insieme agli altri ingredienti in modo da assorbirne gli aromi pur restando gonfio e coi chicchi ben separati.

4 cucchiaini d'olio  
2 cipolle grandi affettate  
2 cucchiaini di semi di cipolla nera (nigella sativa)  
3 cucchiaini di mandorle a lamelle leggermente tostate  
2 carote a cubetti  
3 spicchi d'aglio schiacciati  
25 g di zenzero fresco pelato e tritato finemente  
1 cucchiaino di curcuma macinata  
1 pizzico abbondante di chiodi di garofano  
1 peperoncino verde privato dei semi e tritato finemente  
1 bastoncino di cannella  
1 cucchiaino di fieno greco macinato  
3 foglie di alloro  
225 g di riso basmati integrale sciacquato  
150 g di lenticchie nere o lenticchie verdi Puy sciacquate  
1.2 litri di brodo vegetale  
200 g di fagiolini spuntati e tagliati a metà

Dosi per 4 porzioni

- 1 Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella grande e saltatevi metà delle cipolle per 10–15 minuti, mescolando spesso finché saranno ben rosolate. Trasferitele in una ciotola e mescolate con metà dei semi di cipolla e con le mandorle.
- 2 Aggiungete l'olio restante, le cipolle e le carote, e fate saltare dolcemente per 5 minuti per ammorbidire. Aggiungete l'aglio, lo zenzero, la curcuma, i chiodi di garofano, il peperoncino, la cannella, il fieno greco, le foglie di alloro, il riso e le lenticchie e mescolate per 1 minuto.
- 3 Versate il brodo e portate a leggera ebollizione. Cuocete per circa 25 minuti, mescolando spesso. Aggiungete alla padella i fagiolini e i restanti semi di cipolla e cuocete per altri 10 minuti fino a quando i fagiolini si saranno ammorbiditi. Se il composto asciuga prima che gli ingredienti siano cotti, aggiungete un po' d'acqua.
- 4 Trasferite sui piatti di servizio e con un cucchiaino distribuite la cipolla saltata sopra agli altri ingredienti. Il piatto è ottimo se servito con mostarda di frutta o con un chutney di verdure.