

**Alice
Savorelli**

Cucinare i cereali



Oltre 100 ricette per preparare gustosi piatti con farro, frumento, miglio, orzo, riso, segale, grano saraceno, mais e avena in chicchi, fiocchi e sfarinati. Senza dimenticare amaranto, quinoa e tapioca.

..... **i ricettari**

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Alice Savorelli

Cucinare i cereali

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Alice Savorelli

Editing: Massimo Piccione

Foto di copertina e delle ricette: Giancarlo Gennaro www.giancarlo-gennaro.com

Impaginazione: Domenico Cuccu

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2011, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione gennaio 2011

Collana: I ricettari a colori

ISBN 978-88-88819-71-6

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Una teca di cereali

I cereali sono da preferire in chicchi, integri e completi di tutte le loro caratteristiche nutrizionali e organolettiche. L'invito di questo volume è di cominciare a far largo uso dei cereali integrali per beneficiare delle molteplici virtù di questo alimento base dell'alimentazione mediterranea.

Come ben sappiamo, però, in cucina è consuetudine far uso dei sottoprodotti dei cereali: fiocchi, farine, semole, farine precotte. Il chicco, in questi casi, è sottoposto a differenti lavorazioni:

- i fiocchi sono ottenuti dalla pressatura del chicco;
 - il cereale soffiato viene tostato fino a quando scoppia, rigonfiandosi e assumendo la caratteristica forma "panciuta";
 - la semola è frutto della macinatura grossolana del seme;
 - la farina deriva dalla macinazione del chicco. È preferibile una macinazione a pietra che frantuma lentamente il seme senza tagliarlo;
 - i precotti, si tratta soprattutto di farine, subiscono una precottura generalmente tramite bollitura e successiva disidratazione (evaporazione dell'acqua).
- Per disporre dell'intera gamma di cereali e relativi sottoprodotti va creato uno spazio in cucina per allestire una teca dedicata ai cereali. In farine, fiocchi o chicchi, i cereali una volta acquistati (si consiglia

di far attenzione alla data di scadenza riportata sulle confezioni che fa presupporre ad un tempo di raccolta e confezionamento non maggiore di un anno, un anno e mezzo) vanno conservati in barattoli di vetro chiusi ermeticamente. Si consiglia comunque un acquisto di cereali commisurato al proprio consumo: in confezioni da mezzo chilo o chicchi sfusi.

La conservazione del cereale

La maggior parte dei cereali richiede lunghi tempi di cottura che possono essere ridotti con la messa in ammollo del chicco che a temperatura ambiente si idrata naturalmente.

Una volta cotto il cereale, a pressione o dolcemente a fuoco lento, si può conservare, sgranato e freddo, in recipienti di vetro a chiusura ermetica da riporre in frigorifero.

Il tempo di conservazione di un cereale a grana grossa (grano, farro, orzo, segale...) può variare dai 2 ai 3 giorni, nel caso di chicchi piccoli (dal riso al miglio) si consiglia non più di 1-2 giorni in frigorifero.

Sottoprodotti come cous cous, bulghur e fiocchi vanno cotti e consumati.

Cereali germogliati

I semi germogliati, molto ben digeribili, sono un'ottima fonte di aminoacidi essenziali, di vitamine (A, C, E e soprattutto quelle del gruppo B), e minerali come fosforo, magnesio, ferro e calcio, in forme biodisponibili.

Disintossicano, stimolano il sistema immunitario, rafforzano la memoria, insomma rappresentano dei veri e propri integratori naturali.

Prepararli in casa è semplice. Non è necessario che i semi siano espressamente destinati alla germinazione, l'importante è che siano biologici e chiaramente destinati all'alimentazione. Si possono far germogliare cereali, legumi e semi di crucifere (broccoli, cavoli, crescione ecc.) e ancora finocchio, sedano, erba medica (o alfalfa), fieno greco, piselli e così via.



Come preparare i germogli in casa

- Sciacquare bene i semi e metterne uno strato sottile in un barattolo di vetro da 500 ml. Coprirli con circa 5 cm d'acqua tiepida.
- Chiudere il vasetto con garza e un elastico. Lasciarli in un ambiente con temperatura sui 15-20°, al buio.
- Dopo 6 ore (per i cereali e le verdure) o 12 ore (per i legumi) scolare l'acqua senza togliere la garza, e rimettere altra acqua facendo in modo che i semi restino appena umidi.
- Bagnare i semi un paio di volte al giorno fino al terzo giorno, quando basterà una volta sola

(i legumi vogliono però più acqua). Attenzione alle muffe!

- Quando i germogli saranno arrivati a un paio di centimetri, si può scegliere di consumarli così oppure esporli al sole per arricchirne il contenuto di vitamina C. In ogni caso, prima dell'impiego i germogli vanno risciacquati abbondantemente e con delicatezza.

I germogli possono arricchire insalate o salse. Meglio evitare di cuocerli, al massimo si possono saltare.

Crema di cipolle e avena allo zafferano



circa 45'

Ingredienti per 3-4 porzioni

- ◊ 6 C d'olio
- ◊ 3 cipolle dorate
- ◊ sale marino integrale, q.b.
- ◊ 1 l ca d'acqua filtrata
- ◊ 100 g di fiocchi d'avena
- ◊ 300 ml di latte d'avena al naturale e senza zucchero aggiunto
- ◊ 1 bustina di zafferano in polvere
- ◊ pepe nero macinato fresco, a piacere

Servono:

- ◊ 1 pentola dal fondo pesante
- ◊ 1 frullatore a immersione

■ Scaldate 4-5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva in una pentola dal fondo pesante e fate appassire le cipolle, pulite e tagliate a rondelle, a fiamma viva. Salate, aggiungete l'acqua filtrata, abbassate la fiamma e coprite. Ammollate i fiocchi d'avena in 80-100 ml di acqua filtrata e teneteli da parte. Proseguite la cottura della cipolla fino a quando sarà tenera, poi unite i fiocchi d'avena ammorlati, il latte d'avena e lo zafferano, stemperato in poca acqua filtrata calda. Cuocete ancora per 10-15 minuti, mescolando spesso.

Spegnete il fuoco, frullate la zuppa con un frullatore a immersione aggiungendo eventualmente altro latte d'avena se preferite una crema ancora più fine.

Raggiunta la consistenza che più vi piace, dividete la crema nelle singole ciotole o piatti da portata, completate con un filo d'olio e il pepe macinato fresco e servite in tavola calda o tiepida.





Sommario

<i>Storia e provenienza dei cereali</i>	3
<i>Conoscere i cereali</i>	5
<i>I simil cereali</i>	13
Avena	20
Porridge con prugne secche, chiodi di garofano e pere	22
Porridge con cacao e albicocche secche	22
Muesli con pezzetti di cioccolato, mirtilli rossi e banana	23
Muesli con avena, zenzero, albicocche, noce moscata e semi di zucca	23
Muesli con avena, uvetta, cannella, semi di girasole e mela	24
Fiocchi d'avena con frutta secca e semi di girasole	24
Avena con yogurt vegetale e frutta secca	26
Avena con banane, noci e cannella	26
Panini all'avena, sesamo e uvetta	27
Biscotti d'avena alla cannella	27
Crema di cipolle e avena allo zafferano	28
Zuppa di avena e broccoli	30
Avena con lenticchie rosse	30
Avena saltata con borlotti, daikon e carote	31
Insalata di avena con rucola, melograno e timo	31
Avena con patate e salsiccia di tofu	32
Farro	34
Insalata di farro con verdure estive	36
Farro con avocado, arancia e capperi	36
Farro saltato con zucchine, semi di zucca e pomodori essiccati	38
Minestra di farro e broccoli allo zafferano	40
Minestra di farro	40
Minestra di farro, patate e spinacini	41
Farro con verdure al curry	41

Cous cous di farro con carote e anacardi al cumino e coriandolo	43
Farro saltato all'aglio, peperoncino, prezzemolo e basilico	44
Insalata di farro con zucchine, ravanelli e olive	44
Farro con cetrioli, ciliegini e avocado	45
Pancake di farro e banana	45
Frumento	46
Zuppa di grano alla cipolla, timo e pepe verde	48
Minestra speziata di cous cous ai ceci	48
Zuppa di grano con porri e zucchine	49
Gnocchi di semolino	49
Cous cous di grano con tofu affumicato, zucchine e peperoni	50
Grano con lenticchie e ciliegini	50
Insalata di bulghur con ceci, peperone e cetriolo	52
Panini con nocciole e zafferano	52
Base per torte dolci o salate	53
Semolino dolce con uvetta e castagne	53
Cous cous alla frutta secca e spezie	54
Grano con yogurt vegetale, banane e vaniglia	54
Mais	56
Guacamole con mais all'erba cipollina	59
Insalata di ceci, mais, avocado e datterini	60
Insalata di mais, spinaci e ceci	60
Cous cous di mais con seitan, zucchine e ceci	61
Polenta con tofu affumicato	61
Tofu strapazzato con mais	62
Polenta frita con sale al cumino	64
Polenta dolce con uvetta e nocciole	64
Sandwich di gallette di mais al cioccolato e nocciole	65
Budini di mais alla vaniglia con scaglie di cioccolato	65

Miglio

Muesli di miglio soffiato e frutta secca	68
Miglio cremoso con ceci e castagne	68
Zuppa di cipolle al miglio	69
Minestra di miglio e patate	69
Minestra di miglio con verdure	70
Crocchette di miglio, patate e carote con curry e curcuma	72
Miglio saltato con carote, pinoli e olive	72
Miglio con patate e funghi porcini	73
Miglio con melanzane e menta	73
Miglio saltato con broccoli, mandorle e uvetta	75
Miglio al latte con datteri, mandorle, cocco e cannella	77
Torta di pere con cannella	77

Orzo

Orzo saltato con cavolo cappuccio al limone e origano	80
Minestra di orzo e radicchio	82
Minestra di orzo e piselli al timo	82
Palline di orzo soffiato, cioccolato e burro di arachidi	83
Insalata di orzo mondo e verdure	83
Zuppa d'orzo con carote e castagne	85
Zuppa di orzo e cavolfiore allo zenzero	86
Zuppa di orzo, patate e pomodori	86
Crema di porri e fiocchi d'orzo	88
Muesli di fiocchi di orzo con frutta secca e semi	88
Insalata di orzo estiva	89
Fiocchi d'orzo con uvetta, anacardi e banana	89

Riso

Insalata di riso con pomodori datterini, capperi e olive	92
Insalata di riso con asparagi, ceci e zucchine	92

66

Risotto al radicchio	93
Risotto alla zucca	93
Risotto giallo con piselli	95
Risotto alle verdure	95
Riso saltato al radicchio e seitan	96
Peperoni ripieni di riso, tofu, zucchine, olive e semi di girasole	98
Fiocchi di riso con castagne	98
Crema di riso dolce con cannella, sciroppo d'acero e semi di zucca	99
Crema di riso al cacao e nocciole	99
Palline di riso e broccoli al sesamo e origano	100
Barrette di riso soffiato al cioccolato e nocciole	100
Frittelle di riso con uvetta	101
Base per crostate dolci	101

Segale

Pane di segale con yogurt di soia	104
Zuppa di segale con patate profumata allo zenzero e rosmarino	104
Minestra di lenticchie rosse e segale	105
Gnocchi di patate e segale	105
Insalata di ceci, ciliegini, carote, rucola e segale	107
Base alla segale per crostate	107

I non cereali

Budini di amaranto, cannella e uvetta	110
Grano saraceno con salsiccia di tofu e borlotti	110
Insalata di quinoa e frutta	111
Muffin con farina di quinoa, mele e uvetta	111
Zuppa speziata di quinoa e verdure	113
Budino di tapioca	113



Alice Savorelli, ravennate, si è diplomata in cucina vegan-macrobiotica alla *Sana Gola* di Milano e laureata in Teoria dell'arte moderna e contemporanea a Londra. Giornalista pubblicista, si occupa di cucina naturale e *cruelty-free* attraverso il blog www.cottoecrudo.com, da lei creato. Attualmente cura la rubrica «Alimentazione e salute» per il mensile *Terra Nuova*. Per i tipi di *Terra Nuova edizioni* ha pubblicato, nel settembre 2010, *Cucinare le alghe*.

www.terranuovaedizioni.it

Tante proposte per consumare e preparare i cereali con particolare attenzione a quelli meno comuni come orzo, miglio, avena, segale e farro. Pur senza dimenticare innovative preparazioni a base di riso, frumento e mais. Il loro uso non riguarda solo le farine, viene anzi proposta anche la preparazione dei cereali in chicchi e in fiocchi, che rispettano la loro integrità organolettica più assoluta.

Le oltre cento preparazioni presentate, dolci e salate, spaziano dagli antipasti, alle minestre, ai piatti unici, ai dolci e sono suddivise per tipologia del cereale alla base di esse. Questo ampio ricettario è ricco di utili e pratici consigli ed è corredato da invitanti foto a colori che ben si abbinano alla creatività delle preparazioni proposte. Dedicato a chi cerca una cucina più sana e gustosa utilizzando e reinterpretando quegli alimenti base dell'alimentazione umana che fin dalle età più remote sono i cereali.

Il volume ci aiuta a scoprire le proprietà nutrizionali, le tecniche di ammollo e cottura ed infine a conoscere nuovi modi per consumare anche i "non-cereali" ovvero i poco comuni, rispetto alla nostra cultura alimentare, ma non meno interessanti, amaranto, tapioca, quinoa e grano saraceno.

ISBN 88-88819-71-6



9 788888 819716

€ 13,00