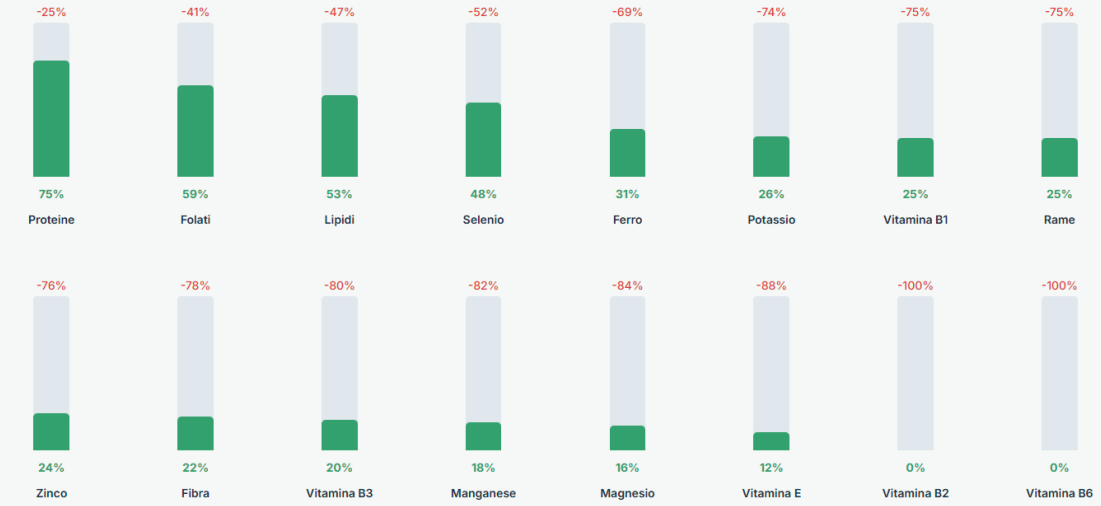
I cereali che fanno più bene

e come consumarli

1. La Raffinazione: Un Crollo Nutrizionale

La raffinazione dei cereali rimuove la crusca e il germe, causando una perdita significativa di nutrienti importanti. Il grafico seguente mostra chiaramente la quantità di nutrienti che viene persa e quella che rimane nella farina bianca rispetto al suo equivalente integrale.

Contenuto Nutrizionale Residuo nel Cereale Raffinato (Farina di Frumento Bianca)



Il grafico mostra la perdita di nutrienti percentuale nella farina di frumento bianca rispetto a quella integrale. La barra grigia rappresenta il 100% del nutriente nel cereale integrale, mentre la porzione verde indica la quantità residua nel cereale raffinato.

La fibra integrale, in particolare, è cruciale per un microbiota intestinale sano, per il controllo della glicemia e per un maggiore senso di sazietà.

2. Variare è la Chiave: Tutte le Forme di Consumo

- **IN CHICCHI** — Massimo Beneficio (Zuppe, Insalate)
- **FARINA** — Pane, Pizza, Dolci
- **SEMOLA** — Pasta Fatta in Casa, Couscous
- **PORRIDGE** — Colazione Nutriente (Calda o Fredda)
- **FIOCCHI** — Muesli, per colazioni e prodotti da forno
- **PASTA INTEGRALE** — Classico Della Cucina Italiana
- **"LATTI" VEGETALI** — Alternative al Latte (Leggere Etichette!)

3. Tecniche per Potenziarli (Ammollo, Germinazione, Fermentazione)

AMMOLLO

- **Obiettivo:** Ridurre l'Acido Fitico, migliorare la digeribilità.
- **Durata:** Generalmente 8-12 ore per i chicchi integrali.
- **Pratica:** Sciacquare, coprire con acqua, scolare e risciacquare prima della cottura.

GERMINAZIONE

- **Obiettivo:** Aumenta vitamine, antiossidanti e biodisponibilità dei nutrienti.
- **Durata:** Diversi giorni dopo l'ammollo.
- **Pratica:** Mantenere i chicchi umidi (risciacquare 1-2 volte al giorno) fino alla crescita delle radichette.

FERMENTAZIONE

- **Obiettivo:** Migliora la digeribilità, arricchisce il profilo probiotico e sviluppa sapori unici.
- **Durata:** Alcuni giorni (a seconda della ricetta).
- **Pratica:** Ammollo prolungato fino a leggera effervescenza dell'acqua.

I cereali che fanno più bene

e come consumarli

4. La Lista Completa: 18 Cereali e Pseudocereali

Regola d'Oro: *Variare il più possibile! Tutti fanno bene, se consumati nella forma integrale.*

1. Grano (Frumento)
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Fonte di carboidrati, proteine, fibre e folati.

Ammollo (Chicchi):
Lungo, 8 ore fino a 3-5 giorni (es. pastiera).

2. Riso
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Carboidrati digeribili, fibre, vitamine B/E, minerali.

Ammollo (Chicchi):
Breve (30-60 min) o lungo (6-10 ore) per germinazione.

3. Mais (Granturco)
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Carboidrati, proteine, fibre, carotenoidi (zeaxantina, luteina).

Ammollo (Chicchi):
Da 2 a 24 ore.

4. Avena
Cereale - Senza Glutine*

Benefici:
Riduce il Colesterolo (beta-glucani), proteine di alta qualità.

Ammollo (Chicchi):
8-12 ore.

5. Orzo
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Ricco di fibre e lignani. Ottimo alleato per abbassare il colesterolo.

Ammollo (Integrale):
Circa 24 ore.

6. Farro
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Simile al grano. Manganese, fosforo, niacina, ferro.

Ammollo (Decorticato):
Almeno 8 ore (perlato non richiede ammollo).

7. Segale
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Ricca di fibre e antiossidanti (alchilresorcinoli).

Ammollo (Chicchi):
Da 3 a 12 ore.

8. Grano Saraceno
Pseudocereale - Senza Glutine

Benefici:
Alimento completo, ricco di polifenoli antiossidanti. Non è un vero cereale.

Ammollo (Chicchi):
Non richiesto (solo risciacquo).

9. Quinoa
Pseudocereale - Senza Glutine

Benefici:
Fonte completa di proteine, ricca di ferro, magnesio e calcio.

Ammollo (Chicchi):
Non richiesto (risciacquare per rimuovere saponina).

10. Amaranto
Pseudocereale - Senza Glutine

Benefici:
Profilo amminoacidico complementare al riso. Alto in fibre, ferro e calcio.

Ammollo (Chicchi):
Possibile 8-24 ore (riduce tannini/acido fitico).

11. Bulgur
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Grano duro precotto, ottima fonte di fibre, vitamine B, fosforo.

Ammollo (Precotta):
20-30 minuti in acqua tiepida (per reidratare).

12. Miglio
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Basso indice glicemico. Alto in proteine, fosforo e magnesio.

Ammollo (Chicchi):
Non richiesto (solo risciacquo), ma suggerito 6-12 ore.

13. Sorgo
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Ricco di vitamine B, antiossidanti e proteine vegetali.

Ammollo (Chicchi):
Consigliate 2 ore prima della cottura (per morbidezza).

14. Grano Khorasan (Kamut)
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Più proteine, lipidi, minerali (soprattutto selenio) del grano moderno.

Ammollo (Chicchi):
Almeno 8 ore.

15. Triticale
Cereale - Contiene Glutine

Benefici:
Ibrido grano/segale. Alto contenuto di lisina in alcune varietà.

Ammollo (Chicchi):
Consigliate 6-8 ore.

16. Teff
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Eccellente fonte di ferro, zinco, magnesio, proteine e fibre.

Ammollo (Chicchi):
Possibile 8-24 ore.

17. Fonio
Cereale - Senza Glutine

Benefici:
Cereale africano a cottura rapida. Ricco di proteine, fibre e ferro.

Ammollo (Chicchi):
In genere non richiesto (cottura rapida).

18. Chia
Pseudocereale - Senza Glutine

Benefici:
Super-ricca di Omega-3 e fibre. Ottimo addensante naturale.

Ammollo (Semi):
Non richiesto (se non per ottenere consistenza gelatinosa).

* L'Avena è naturalmente senza glutine, ma cerca la certificazione "Gluten-Free" per evitare contaminazioni.