

# Il Grano Saraceno

Considerato solitamente un cereale, il grano saraceno è in realtà una pianta erbacea annoverata tra le poligonacee.

Originario dell'Asia centrale, sembra che sia stato portato in Europa dalle stirpi nomadi, con le loro guerre di conquista.

Nel passato veniva coltivato in molte zone dell'Europa e le ricette a base di Grano Saraceno facevano parte della dieta quotidiana. In seguito è stato soppiantato da coltivazioni maggiormente produttive, in particolar modo patate e mais.

Solo in anni recenti il Grano Saraceno e la farina con esso prodotta hanno riacquisito importanza.

I principali fattori di questo rinnovato interesse sono:

- l'elevata digeribilità che rende il grano saraceno particolarmente adatto alla dieta di persone con difficoltà digestive,
- l'assenza di glutine che lo rende tollerato anche da chi soffre di celiachia,
- il contenuto di lisina, triplo rispetto a quello del frumento (la lisina è una proteina di importanza vitale, un aminoacido essenziale per lo sviluppo osseo),
- il considerevole contenuto di minerali: ferro, fosforo, potassio, calcio, magnesio, stagno e acido silicico,
- il contenuto insolitamente elevato di lecitina, una sostanza simile ai grassi, di decisiva importanza dal punto di vista biologico.

Può essere seminato in terre poco fertili, resiste alle basse temperature delle zone di montagna, dove viene coltivato in successione ad altri cereali grazie alla sua rapida maturazione (10-12 settimane). Poiché nella sua crescita soffoca facilmente le erbacce e non può essere forzato con fertilizzanti che farebbero sviluppare eccessivamente le foglie a scapito del seme, consente una coltivazione priva di interventi con prodotti di sintesi chimica.

Viene utilizzato nella cucina tipica valtellinese per preparare tantissimi piatti, come i Pizzoccheri, le Polente, gli Sciatt, i Chiscioi, i dolci e molti altri ancora.



# Il Granoturco

È opinione comune che il mais sia originario dell'America centro-meridionale: scavi compiuti in Messico hanno riportato alla luce residui di questa pianta che risalgono a 7-8.000 anni fa.

In Europa il mais arrivò al seguito delle prime spedizioni di Colombo, che riportarono alcuni dei chicchi di una graminacea chiamata mabix con i quali si nutrivano gli indigeni. Inizialmente riservato all'alimentazione del bestiame, si diffuse poi con determinazione anche nell'alimentazione umana, prima nelle famiglie più povere, poi in tutte le case.

È ancora una delle colture più importanti del continente europeo. Per quanto riguarda il raccolto mondiale annuale, il mais occupa il terzo posto dopo il frumento e il riso. Verso la metà del 1600 il mais cominciò a diventare comune anche in Valtellina. La buona resistenza della pianta, che ne consentiva la coltivazione anche a quote medie, la rese quanto mai preziosa ed apprezzata nella nostra valle. Il mais cresce rapidamente, non richiede cure troppo assidue e i suoi chicchi, ancor prima di essere maturi, sono già commestibili. Contiene potassio, magnesio, fosforo, ferro e acido silicico, in erboristeria viene indicato come diuretico, calmante, antianemico, pettorale e lassativo. Non è nutritivo come gli altri cereali, però associato al latte o al formaggio costituisce un alimento completo.



# Il Frumento



Pianta erbacea di natura spontanea, venne probabilmente coltivata inizialmente in Asia e in Africa. Il frumento ha costituito per lungo tempo la base dell'alimentazione di moltissimi popoli in varie parti del mondo, Europa compresa, e ancor oggi è il cereale più diffuso. Esistono due varietà di frumento: il grano duro e il grano tenero. Il primo cresce di preferenza nei climi caldi e asciutti, il secondo anche in quelli temperati. Il grano duro si differenzia da quello tenero per il contenuto di proteine lievemente superiore ed è indicato soprattutto per la produzione di pasta alimentare. Il grano tenero è dotato di alcune proteine, in particolare gliadina e glutenina, che insieme producono il glutine, un elemento fondamentale della panificazione. Nella crusca e nel chicco del frumento sono contenute sostanze nutritive vitali: vitamine B1, B2, B6 ed E, carotene, potassio, fosforo, magnesio e acido silicico. In erboristeria viene indicato con proprietà rimineralizzanti, energetiche, toniche e rigeneratrici.

# La Segale

La Segale, di origine Asiatica, è un cereale molto diffuso nell'Europa settentrionale ed orientale. È meno esigente del grano tenero per quanto riguarda il terreno di coltivazione, è poco pretenziosa e quindi può essere coltivata in zone meno fertili, dove il grano tenero non cresce più. La Segale, come il grano, è un cereale "nudo", in quanto il chicco non ha "pula", e viene coltivata prevalentemente come cereale invernale, visto che il chicco germoglia quasi al grado di congelazione. Per questa sua rusticità veniva coltivata dalle popolazioni rurali valtellinesi sui terrazzamenti più alti. Era il cereale più usato per la panificazione, si otteneva un pane basso a forma di ciambella dal caratteristico sapore un po' acidulo, ma aromatico, e dalla pasta più pesante e compatta del pane di frumento. Uno dei vantaggi più evidenti di questo pane è che può essere conservato per un tempo lunghissimo. Le popolazioni valtellinesi preparavano una grossa quantità di pane di segale prima dell'inverno e usavano infilarlo in lunghe pertiche appeso nelle cucine (ecco il motivo della forma a ciambella), sempre a disposizione e al riparo dagli animali. Veniva consumato anche secco sbriciolato nelle minestre o nel latte oppure in accompagnamento a salumi e formaggi. L'apporto di sostanze nutritive della Segale è eccellente e si distingue dagli altri cereali. Oltre alla vitamina E ed a quelle del gruppo B, contiene calcio, magnesio e soprattutto molto potassio. Costituisce un alimento energetico in quanto offre molte calorie ed esplica inoltre proprietà emollienti e lassative, trovando indicazione nella pigrezza d'intestino. Grazie alla limitata trasformazione dei suoi amidi in zuccheri, viene consigliato nella dietetica del diabete nell'età senile e in caso di debolezza e linfatisma. È un ottimo rimineralizzante ed è consigliato agli astenici ed agli affetti da depressione nervosa.



## L'Orzo

Conosciuto forse già 12.000 anni fa in una vasta area colturale, l'Orzo è probabilmente tra le più antiche graminacee impiegate dall'uomo per la sua alimentazione. È una pianta annuale, originaria forse dell'Asia occidentale e dell'Africa nord orientale, penetrata in Europa prima del grano e attualmente coltivata in quasi tutti i Paesi del mondo. Cresce anche in terreni poco fertili e si adatta benissimo a ogni clima, in pianura come in montagna, dato che ha un ciclo vegetativo corto, che si riduce a meno di tre mesi in certe varietà. Le popolazioni contadine della Valtellina lo utilizzavano integrale come ingrediente principe per una gustosa ed energetica zuppa invernale arricchita di verdure: la "minestra di dumega".

Per l'alimentazione umana si usa generalmente il cosiddetto orzo duro, più ricco di proteine, mentre per la preparazione del malto nell'industria della birra e del whisky si usa l'orzo tenero, che contiene una maggior percentuale di amido e meno proteine. L'Orzo è considerato un cereale "rinfrescante"; significa che oltre ad essere un buon alimento energetico e di facile digestione, svolge un'importante azione terapeutica in tutte le infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie. Generalmente in cucina viene usato l'orzo perlato non integrale, i cui chicchi sono stati privati delle glumelle esterne e della crusca, e sottoposti a sbiancatura e lucidatura. In questo caso si ha una cottura più rapida e non necessita di ammollo. Noi proponiamo anche l'orzo decorticato, o orzo integrale, che essendo stato spogliato solo delle glumelle esterne, è più ricco di proprietà vitali e più gustoso.



## Il Riso

Il riso è uno dei cereali più diffusi, conosciuti ed apprezzati nel mondo intero. Ciò che lo rende diverso da ogni altro prodotto alimentare è la sua straordinaria capacità di adattarsi ai vari tipi di clima e di differenziarsi a seconda delle varie tecniche di coltivazione e di lavorazione. È una pianta originaria di paesi aridi che si è progressivamente adattata a coltivazioni semi-acquatiche ma che è ancor oggi coltivata anche 'a secco', cioè senza allagamento dei campi. In Italia il Riso viene coltivato con continuità e su superfici imponenti dalla fine del '400, in Lombardia, in Piemonte, nel Veronese e nel Ferrarese, nella sottospecie japonica, le cui caratteristiche ed il cui ciclo vegetativo si sono rivelati adatti al clima della penisola ed in particolare a quello della Pianura Padana. Il chicco di riso ha due bucce: il guscio duro e lo strato argenteo. Quest'ultimo è ricco di proteine, di grassi, di sostanze minerali (calcio, fosforo e ferro), di vitamine B1 e B2, di fibra alimentare. Dal riso integrale viene tolto solamente il guscio più duro. Il riso bianco, invece, viene sgusciato, dirottato e pulito. Il riso contiene per un 79 % carboidrati ed ha più amidi di qualsiasi altro cereale, contiene inoltre un 7% di proteine, quindi meno del grano tenero, della segale e dell'avena. È nutriente, rimineralizzante, vitaminico, rinfrescante, antidiarroico, emolliente, tonificatore intestinale. Essendo privo di glutine può essere consumato dai celiaci, e la sua farina usata in sostituzione delle farine di frumento. Non contiene proteine, essenziali per la lievitazione, quindi per confezionare pani o torte va miscelato a farina di mais o a uova.



## Il Farro

Il farro è un cereale fra i più antichi, già utilizzato dalle popolazioni della Mesopotamia. Nel medioevo veniva comunemente usato per fare il pane. In seguito è stato sostituito quasi completamente da altri tipi di grano. Può essere utilizzato sotto forma di farina o in chicchi, lo si può gustare caldo o freddo, si accompagna ad una gran quantità di cibi, è ottimo nelle zuppe, nei minestrini, con i ceci, le lenticchie ed i fagioli al posto della pasta. Dal punto di vista agronomico il farro permette una naturale coltivazione secondo tecniche biologiche. Possedendo una taglia molto alta non necessita né di particolari concimazioni, né di diserbo chimico. Il farro cresce su terreni di scarsa fertilità e con clima rigido. Là dove il grano tenero comune non potrebbe più essere coltivato, ancora oggi cresce il farro. Grazie alla sua impossibilità di incrocio con altri tipi di cereali, il farro è stato risparmiato alla tecnologia genetica. Il valore nutrizionale del farro è molto simile a quello del grano tenero: è ricco di vitamine A, B, C, E, sali minerali, calcio, potassio, magnesio e fosforo; contiene proteine, acidi grassi polinsaturi, ferro, rame e manganese, ed è inoltre ricco di fibre insolubili che favoriscono il regolare lavoro dell'intestino. Per la sua particolare composizione, combatte la stipsi e secondo alcuni nutrizionisti può prevenire le neoplasie intestinali. Persone che svolgono attività sportiva, pur rimanendo relativamente leggere, possono avvalersi di una buona quantità di carboidrati, mantenendo un costante livello glicemico e calorico e migliorando la resa agonistica. Altre indicazioni nutrizionali sono l'osteoporosi e le anemie.