

## Miglio

*Panicum miliaceum*

### Storia

Il miglio si è diffuso dai luoghi originari dell'Asia e dell'Europa a partire dall'epoca preistorica, durante le grandi migrazioni. Solo con l'epoca Romana e ancor più nel Medioevo arrivò a costituire una fonte di sostentamento primaria per la popolazione. Oggi il miglio è considerato un cereale povero, viene coltivato soprattutto come fonte alimentare per animali, ma nelle zone più aride del globo il miglio supporta ancora l'alimentazione degli esseri umani.

### Proprietà

Il miglio è un alimento facilmente digeribile, ricco di sali minerali e vitamine A, B, E. Inoltre esso fornisce un'ottima quantità di carboidrati e una discreta dose di aminoacidi facilmente assimilabili. Quello decorticato è privo di glutine e quindi adatto anche ai celiaci. Grazie alla presenza di acido silicico è un grande alleato di pelle, denti, capelli e unghie. Il miglio è diuretico ed energizzante, aiuta a combattere stanchezza, anemia e stress.

### Come mi utilizzi

Palline vegetariane con miglio e ricotta  
Cuocete a fuoco lento 150 g di miglio in acqua bollente poco salata per circa 15-20 minuti. Una volta assorbita tutta l'acqua, sgranate il miglio con un cucchiaino, aggiungendo un goccio d'olio. Aggiungete aromi a piacere (come timo e salvia) e il trito aromatico al miglio, aggiustate sale e pepe, quindi aggiungete 150 g di ricotta e poca farina di mais precotta. Formate una pallina con le mani e riponete al centro un pezzetto di mozzarella e rotolate ogni pallina sulla farina di mais precotta. Scaldate una padella antiaderente: quando sarà molto calda, rosolate le palline in due cucchiai d'olio. Quando saranno dorate, abbassate la fiamma, coprire con il coperchio ed ultimate la cottura per circa 10 minuti. Servite le palline di miglio e ricotta molto calde, con delle verdure fresche.



## Manioca

*Manihot esculenta*

### Storia

La manioca era coltivata e consumata già più di 2000 anni fa in Sud America, in Perù, in Messico e nei Caraibi, costituendo l'alimento base della dieta degli amerindi. Furono i portoghesi a introdurla in Africa, dove oggi è coltivata in grandi quantità. Ne esistono due tipi: quella dolce, che può essere consumata anche cruda, e quella amara, che invece va lavata e cotta a lungo prima di essere mangiata per eliminare l'acido cianidrico, sostanza molto velenosa.

### Proprietà

La manioca ha un elevato valore calorico, è ricca di carboidrati, calcio e fosforo: per questo costituisce un fonte di alimentazione molto importante nei Paesi del Sud del mondo. È priva di glutine e quindi adatta anche ai celiaci. D'altro lato essa è povera di proteine ed il contenuto di lipidi, vitamine e sali minerali è quasi irrilevante.

### Come mi utilizzi

I tuberi della manioca possono essere cucinati come le nostre patate: vanno sbucciati molto bene e, nel caso della manioca amara, non deve mai essere mangiata cruda. Una volta lessato, il tubero può essere cotto con del burro, arrostito sul fuoco, cotto in forno, lavorato come purè, crema o vellutata, oppure fritto. Dai tuberi essiccati si ottiene la tapioca, fecola in grani che può essere usata da sola o mescolata a farine di cereali per fare pane e dolci o come addensante. In Thailandia nel 1980 venne inventato il "Bubble Tea", una bevanda a base di tè con aggiunta di frutta, latte e, appunto, sfere di manioca.



## Fonio

*Digitaria exilis*

### Storia

Il fonio è tra i cereali più antichi utilizzati dall'uomo si stima che già nel 5000 a.C. fosse coltivato in Africa. È uno dei cereali di punta in Sudan ed Etiopia. La sua caratteristica principale è che si adatta molto bene a terreni difficili, necessita di poca acqua e cresce in fretta nel giro di 8 settimane.



### Proprietà

Il fonio è paragonabile a livello alimentare al riso. Contiene più carboidrati degli altri cereali e meno proteine e lipidi. Altro vantaggio è la ricchezza di sali minerali. Contiene inoltre buone percentuali di ferro e di aminoacidi essenziali, come metionina e cistina. Non contiene glutine. Viene usato per lo svezzamento del neonato, per i bambini e anche per l'alimentazione senile. Inoltre viene consigliato alle persone che soffrono di diabete (grazie alla bassa percentuale di zuccheri) e sovrappeso. Questa pianta non necessita di trattamenti e perciò preserva sia l'ambiente circostante sia la salute alimentare dell'uomo stesso.

### Come mi utilizzi

Delizia al fonio in casseruola

Mischiate in una casseruola 180 g di fonio, 1,5 l di brodo vegetale, 2 carote a dadini, 1 cipolla, 450 g di ceci cotti, pomodoro a pezzi, aglio, cumino, pepe, curcuma e cannella. Coprite e infornate a 180°C per 35 minuti. Mescolate, aggiungete acqua se il composto risulta troppo asciutto e fate cuocere di nuovo in forno finché le carote non si saranno ammorbidite (altri 30 minuti circa). Togliete dal forno e lasciate riposare per qualche minuto, quindi aggiungete 30 g prezzemolo fresco. Questo piatto è delizioso servito con latte o yogurt di soia, accompagnato da una salsa al coriandolo fresco (tagliato e poi mischiato con un po' di sale e succo di limone).

## Farro

*Triticum dicoccum*

### Storia

Il farro è stato raccolto e poi coltivato dall'uomo fin dal Neolitico. Questo cereale necessita di un clima mite, come quello mediterraneo. È stato importato nel nostro paese dalla Grecia ed è stato alla base dell'alimentazione degli antichi Romani, in seguito soppiantato dal frumento.



### Proprietà

Il farro presenta un maggior contenuto proteico rispetto ad altre tipologie di frumento. Si tratta di un cereale ricco di vitamine e di sali minerali come fosforo, potassio, magnesio, ma povero di grassi. Questo cereale garantisce un apporto calorico piuttosto basso, pari a 340 kcal per 100 grammi di prodotto. Nell'alimentazione quotidiana contribuisce all'apporto di vitamine del gruppo A e B (tiamina, niacina, riboflavina) e di proteine. Per facilitare l'assimilazione di proteine, si consiglia di accompagnare il farro ai legumi.

### Come mi utilizzi

Insalata di farro con pere e gorgonzola

Sciacquate 300 g di farro e lessatelo in abbondante acqua salata per 45 minuti circa. Lasciatelo intiepidire e trasferitelo in una ciotola capiente. A parte mescolate 4 cu di olio extravergine in una ciotolina con 1 cu di aceto, 1 cu di miele, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Lavate della rucola e spezzettatela grossolanamente, tagliate 60 g di gorgonzola a pezzetti e sgusciate 4-5 gherigli di noce. Lavate 2 pere senza sbuciarle, tagliatele a spicchi, eliminate il torsolo e poi riducetele a fettine molto sottili. Aggiungete il tutto al farro e infine condite con la salsina al miele.

## Grano Saraceno

*Fagopyrum esculentum*

### Storia

Il grano saraceno ha origini molto antiche. La sua coltivazione inizia nelle zone della Siberia, della Manciuria e della Cina. Poi inizia ad essere coltivato anche in Giappone, in India e in Turchia. In Italia sbarca nel XV secolo, grazie al commercio marittimo attraverso il Mar Nero, e solo dopo il Medioevo acquisisce una distribuzione degna di nota anche a livello europeo.

### Proprietà

Il grano saraceno possiede tutte le caratteristiche nutritive di un cereale e di un legume, pur non essendo, dal punto di vista botanico, né l'uno né l'altro. Il seme di grano saraceno è composto principalmente da amido ed è facilmente digeribile. Le proteine contenute nel seme vantano un buon valore biologico. È ricco di sali minerali e supera la quantità di potassio dei cereali. Una preziosa componente è rappresentata dagli antiossidanti. Le vitamine contenute sono principalmente B1, B2, niacina (PP) e B5. Il grano saraceno, grazie alla sua capacità di fornire energia e "vigore", può essere introdotto nella dieta per sportivi, per donne in gravidanza, per persone anziane e per celiaci. Può essere un potenziale allergene.

### Come mi utilizzo

Crêpes di grano saraceno

Unite 180 g di farina di grano saraceno, 100 g di farina 00 setacciata e mezzo cucchiaino di sale. Mescolate con un cucchiaino di legno e incorporate poi 250 ml di latte e 250 ml d'acqua a filo. Amalgamate bene senza formare grumi e aggiungete 1 cu d'olio e due uova sbattute. Lasciate riposare l'impasto per 2 ore coperto in frigorifero. In una padella antiaderente, unta col burro e calda, ponete al centro un mestolino di pastella rimescolata, distribuite l'impasto e lasciate dorare la crêpe da entrambi i lati.



## Alfa Alfa

*Medicago sativa*

### Storia

I germogli sono descritti nei testi medici cinesi già dal 5000 a.C., ritenuti essenziali nella dieta alimentare per le loro proprietà antinfiammatorie e rafforzanti per l'organismo e per il loro alto contenuto in vitamine. Gli arabi definiscono l'erba medica al-fal-fa cioè "padre di tutti i cibi" e questo nome si sta diffondendo anche nel mondo occidentale.

### Proprietà

Alfalfa è una fonte primaria di proteine vegetali con molti amminoacidi essenziali, enzimi e fitoestrogeni. È una pianta straordinariamente ricca di minerali, presenti in forma bilanciata, facilmente assimilabili e utili nel contribuire a neutralizzare l'eccesso di acidità dell'organismo. Comprende anche un'abbondante presenza di betacarotene, clorofilla, biotina, colina, inositolo, PABA, vitamine A, C, D e K. Quest'ultima in particolare può essere un efficace sostegno in caso di emorragie. Grazie all'intervento degli estrogeni cumesterololo e isoflavoni supporta l'attività ormonale femminile.

### Come mi utilizzo

I germogli sono un alimento base della cucina vegana. In genere servono da accompagnamento per insalate. Per godere in pieno di tutte le loro grandi proprietà, si consiglia di consumarli al naturale e crudi, evitando quindi tutte le cotture e di non tagliarli, bensì sminuzzarli con le mani. Si apprezzano in pieno le qualità dei germogli se uniti a creme o formaggi leggeri e delicati, come il tofu o i fiocchi di latte. Si accompagnano gradevolmente a pomodori, zucchine, sedano, insalata belga. Si utilizzano per farcire sia le verdure sia omelette, frittate e panini.



## Canapa

*Cannabis indica*

### Storia

Superando il neolitico, la canapa si diffuse in Cina e India, documentata nei testi di botanica e medicina del XV secolo a.C., così come nell'antica Persia.



### Proprietà

Il valore nutrizionale dei semi di canapa è davvero completo e unico rispetto ad altri alimenti vegetali. Per il 25% sono composti da proteine in una combinazione eccezionale che vede presenti tutti gli 8 aminoacidi “essenziali” (che il nostro corpo non è in grado di produrre da solo). L'alta presenza di acidi grassi  $\Omega$ -6 e  $\Omega$ -3 (nella corretta proporzione di 5:1) li rendono preziosi per combattere e prevenire disturbi cardiovascolari e del sistema nervoso, del sistema respiratorio, colesterolo, artrosi, eczemi e acne. Hanno anche un buon apporto vitaminico (soprattutto per la vitamina E) e di calcio, magnesio e potassio.

### Come mi utilizzi

I semi di canapa - interi o sotto forma di olio - arricchiscono insalate o la preparazione di biscotti e dolci, ma anche di pesti e salse.

Una particolare preparazione è lo Shichimi, una tradizionale miscela giapponese di spezie di colore arancione, simile ad un peperoncino molto aromatizzato: semi di canapa, semi di sesamo, semi di papavero, alghe Nori, scorze di mandarino, peperoncino e pepe nero. Viene utilizzato nella preparazione di zuppe e pietanze a base di riso.

## Quinoa

*Chenopodium quinoa*

### Storia

È una pianta che ha vissuto 5000 anni di storia presso le popolazioni delle Ande, definita dagli Inca come “la madre di tutti i semi”; è sopravvissuta al tentativo dei conquistadores di

sostituirla con il frumento, fino al suo rilancio internazionale e al successo proprio nell'alimentazione occidentale.

### Proprietà

La pianta della quinoa è robusta e molto adattabile, al punto che la sua coltivazione viene promossa e sperimentata in molti Paesi per migliorare l'accesso al cibo; è nutriente e non eccessivamente calorica. Contiene 9 aminoacidi essenziali, con un buon equilibrio tra proteine e carboidrati, ed è priva di glutine. È un'importante fonte di vitamina B2, che favorisce il metabolismo di muscoli e nervi, e di vitamina C ed E, preziosi anti-ossidanti.

### Come mi utilizzi

#### Polpettine di quinoa

Fate cuocere 200 g di quinoa in mezzo litro d' acqua salata per 15 minuti, poi scolatela e fatela raffreddare. Intanto pulite e tritate finemente 2 carote, 1 scalogno, 1 zucchina, una manciata di pisellini freschi, uno spicchio d'aglio, e fatele rosolare in poco olio extravergine d'oliva. Mischiate la quinoa con la verdura rosolata, il prezzemolo tritato, poi condite con sale e pepe. Aggiungete, se occorre, il pangrattato per ottenere un impasto umido ma non bagnato. Formate le polpettine e scaldate un dito d'olio dove farle cuocere fino a completa doratura.

Attenzione: lavare la quinoa prima dell'uso per eliminare le saponine irritanti.



## Amaranto

*Amaranthus*

### Storia

Ritenuta originaria dell'America Latina e utilizzata da Inca e Aztechi, la pianta dell'amaranto si è diffusa nel mondo con minore importanza, fino alla sua recente riscoperta commerciale in Cina, Europa e USA.

### Proprietà

L'amaranto è ricco di proteine ed è privo di glutine. Contiene l'aminoacido lisina (carente invece in quasi tutti i cereali), e preziosi minerali come ferro, calcio, magnesio e fosforo, ed è un ottimo sostegno per le diete vegetariane. Inoltre, contiene molte fibre ed è facilmente digeribile per il nostro metabolismo. Grazie a tutte queste proprietà, è anche un alimento particolarmente consigliato a bambini, donne in gravidanza e anziani.

### Come mi utilizzi

Sformatini di amaranto, noci e uvetta

Cucinate l'amaranto con due parti d'acqua o brodo vegetale per circa 15 minuti, fino a completo assorbimento, poi lasciate riposare. Intanto scaldate un dito d'olio extravergine d'oliva in padella, aggiungete uno spicchio d'aglio e mezza tazza di noci tritate; dopo qualche minuto aggiungete mezza tazza di cime di rapa tritate, mezza tazza di uvetta, mezzo bicchiere d'acqua, infine salate. Unite questo mix all'amaranto e finite di cucinare il tutto. Ungete alcuni stampini con olio d'oliva, pressate il composto, sformate in un piatto e decorate a piacere.

Con l'amaranto, si possono fare anche i popcorn!!! Il procedimento è identico a quelli di mais.



## Riso Basmati

*Oryza sativa "basmati"*

### Storia

Il riso Basmati si è diffuso dalle pendici dell'Himalaya e viene coltivato e selezionato da secoli in India e Pakistan; dai primi riferimenti scritti del XVIII secolo, se ne sono sviluppate un centinaio di varietà nel mondo.

### Proprietà

Il riso è un cereale digeribile e ben assimilabile dall'intestino, di cui aiuta a regolare la flora batterica, tanto da essere utilizzato per la terapia alimentare dei disturbi gastrointestinali. Possiede un aminoacido essenziale (lisina), proteine di buona qualità e una buona parte di acidi grassi essenziali; inoltre è privo di glutine. Contiene molto potassio e poco sodio ed è quindi un alimento indicato in chi soffre di ipertensione arteriosa.

### Come mi utilizzi

Riso pilaf alla frutta secca

Mettete un po' di burro ghee nella pentola dove cucinerete il riso, insieme alle spezie (un pezzetto di cannella, una foglia di alloro, 6 grani di pepe nero, 2 chiodi di garofano, un baccello di cardamomo schiacciato, un pizzico di cumino) e rosolatele pochi secondi finché profumano - attenzione a non bruciarle. Aggiungete 120 g di riso Basmati con una parte e mezza d'acqua e il sale, coprite e cuocete per dieci minuti. Tutte le spezie verranno in superficie, togliete l'alloro e la cannella e lasciate riposare il riso coperto. Intanto mettete a rosolare una manciata di anacardi crudi e un cucchiaino di uvetta lavata in una padellina con un po' di burro ghee. Sgranate il riso con una forchetta e servitelo nel piatto guarnito con gli anacardi e l'uvetta.



## Chia

*Salvia hispanica*

### Storia

La chia è stata una pianta fondamentale nell'alimentazione e nella religione delle civiltà precolombiane dell'America Latina, fino all'arrivo dei conquistadores che la soppiantarono a fini coloniali; recentemente è stata riscoperta e diffusa grazie a programmi di sviluppo tecnico e alimentare.

### Proprietà

I semi di chia sono un'ottima fonte vegetale di calcio, superiore di 5 volte a quello del latte, e sono privi di glutine. Apportano anche preziosi acidi grassi  $\Omega$ -3 per il 20% del loro peso! Sono ricchi di vitamina C, potassio e ferro. Per le loro proprietà, aiutano a controllare il livello degli zuccheri nel sangue e il senso di fame, contribuiscono a regolare la pressione sanguigna, e in generale forniscono all'organismo un ottimo livello di energia.

### Come mi utilizzi

I semi di chia sono molto piccoli, croccanti e dal sapore piuttosto neutro. Possono essere aggiunti al muesli della colazione o accompagnati a cereali e altri semi, come i semi di zucca o di girasole, per uno snack salutare e nutriente nel corso della giornata, oppure utilizzati come condimento per insalate, pasta, risotti, orzo, miglio, quinoa, legumi.

I semi di chia per la pulizia dell'intestino: lasciati in ammollo la notte in acqua a temperatura ambiente, i semi di chia sprigionano un gel benefico costituito da mucillagini, da assumere come tale al mattino, preferibilmente a stomaco vuoto.



## Mais bianco

*Zea Mays*

### Storia

Il mais biancoverla si è adattato nella pianura e collina veneta: già nel '600 Giacomo Agostinetti, nei "Cento e dieci ricordi che formano il buon fattor di villa", segnala la presenza di un sorgoturco bianco, specie nei "quartieri della Piave". Si è diffuso molto nella seconda metà dell'Ottocento, grazie anche alla sua maggiore conservabilità.

### Proprietà

Il mais può essere considerato un calmante naturale, ed è indicato per chi possiede un metabolismo molto accelerato; oltre a carboidrati e proteine, contiene grassi insaturi, vitamina A e sali minerali, inoltre è privo di glutine. È facilmente digeribile - ma energetico e piuttosto calorico - ed è adatto in caso di nervosismo o irritabilità. Il mais possiede anche proprietà diuretiche e svolge un'attività disintossicante: il decotto dei suoi stimmi (ovvero delle barbe) si usa per risolvere problemi della vescica, cistiti, coliche renali, e per mantenere in salute i reni.

### Come mi utilizzi

#### Tortillas di mais

Per 6 tortillas alla farina di mais, impastate 75 grammi di farina di mais, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, un cucchiaino di bicarbonato e acqua sufficiente formare un impasto liscio ed omogeneo. Lasciate riposare per 30 minuti, formate 6 palline da cui ricavare 6 dischi da cuocere in una padella calda (senza aggiungere oli o grassi), circa 2 minuti per lato fino alla doratura.

