

Scuola di cucina/11

I cereali "diversi"

Consentono piatti gustosi, sani e insoliti. Ma occorre imparare a trattarli al meglio di Fabiano Guatteri

Meno diffusi di frumento e riso, ma di pari, quando non di maggiore, pregio e ricchi di proprietà benefiche. Riscoperti solo recentemente, kamut, farro e orzo sono in qualche modo cereali alternativi e pertanto sono spesso accomunati. Sono destinati a consumatori esigenti dal punto di vista sia nutrizionale, sia gastronomico. Arricchiscono la biodiversità sulla nostra tavola (vedi anche "La celiachia a tavola", pag. 38). Spesso prodotti da agricoltura biologica, hanno sapore e consistenza ben caratterizzati. Il loro ingresso in cucina è garanzia di un regime alimentare equilibrato e di grande piacevolezza. Ma occorre sapere come trattarli per ottenere piatti davvero gustosi, equilibrati e salutari.



Il kamut

Era il grano degli egizi ed è giunto a noi sostanzialmente così com'era coltivato migliaia di anni fa, in quanto non è stato sottoposto a incroci varietali o a modificazioni genetiche. **Come un tempo, viene coltivato secondo il metodo dell'agricoltura biologica. Il kamut è molto digeribile e meglio tollerato del frumento.** È considerato tra i più completi cereali, visto che il suo corredo proteico, minerale, vitaminico è più ricco di quello del grano e dei cereali in genere. Tra i suoi componenti il selenio, minerale che svolge una potente azione antiossidante e che agisce in sinergia con la vitamina E; il potassio, il magnesio e lo zinco. Presenti inoltre vitamine A, E e del gruppo B. Proprietà del kamut è quella di abbassare il livello di colesterolo; avendo un relativamente basso indice glicemico ed essendo molto energetico, è consigliabile a chi svolge attività sportive o una vita dinamica.

La preparazione

Il kamut va ammollato prima di essere cotto, lasciandolo in acqua per 12 ore. Poi va cotto mettendolo in una casseruola con abbondante acqua fredda, portandolo a ebollizione, salando leggermente l'acqua. Regolate la fiamma e lasciatelo sobbollire per circa 60 minuti. Se utilizzerete la pentola a pressione, ridurrete i tempi di cottura che andranno calcolati conteggiando 20/25 minuti dal sibilo. Una volta cotto, potete condire il kamut con un filo d'olio o con la salsa preferita, oppure unitelo a una salsa o a uno stufato di verdure a fine cottura. Non è adatto a preparazioni legate tipo risotto, in quanto non cede amido e i chicchi risultano ben separati. Questa caratteristica lo rende indicato per la preparazione di piatti freddi. In tal caso non appena l'avrete scolato, sciacquatelo in un colino sotto il getto dell'acqua fredda, sgocciolatelo con cura, quindi raccoglietelo in un'insalatiera e conditelo con una salsa fredda come per esempio il pesto, oppure con altri

ingredienti così da ottenere un'insalatona. Il kamut si presta a essere preparato in zuppe di legumi, oppure nei minestrone. Sfarinato è adatto alla produzione di paste e di pane, grazie alla presenza di glutine. Nel caso vogliate preparare tagliatelle casalinghe, potete miscelare 2/3 di farina di kamut con 1/3 di farina di grano.

