



Home > Eco da Te

Il nuovo trend dei Cereali, dall'Avena al Farro

Scritto da Tiziana Cappetti il 2 marzo 2016

Eco da Te



Imperversano sulle tavole degli italiani, i cereali "alternativi", meno conosciuti eppure così antichi. **Orzo, Avena, Kamut® e Farro sono, in questo momento, in forte ascesa**, molto probabilmente anche perchè a crescere è soprattutto la voglia (e la necessità) di mangiare cibi sani e nutrienti.

Cereali, non solo i "soliti noti"

Non è notizia nuova quella che riporta la pericolosità di certi alimenti, in particolare **cereali**, dovuta all'eccessiva quantità di pesticidi, additivi chimici e conservanti che possono indebolire il sistema immunitario e predisporre ad alcune malattie croniche. Questa affermazione riguarda in particolare il **consumo eccessivo e prolungato di cereali raffinati** e di cibi trasformati come la farina bianca, il riso istantaneo, la pasta arricchita e molti tipi di fast food.

La cronaca riporta inoltre notizie inquietanti sullo stato generale dell'agricoltura, in



LE PIÙ LETTE



15 DICEMBRE 2015

Essere Vegan fa male... e scoppia la polemica



26 OTTOBRE 2015

Vaccino antinfluenzale? No grazie!



19 MAGGIO 2015

Antartide, il "guardiano" dei ghiacci sta morendo



27 OTTOBRE 2015

Le macchie sui tessuti, mini-guida eco per toglierle

Dailygreen.it



Segui

+1

+ 4.665



particolare quella destinata alla grande distribuzione: proprio in questi giorni le associazioni ambientaliste e dell'agricoltura biologica hanno alzato la voce contro la produzione, la commercializzazione e l'uso del pesticida **glifosato** in Europa, che avvelena raccolti e terreni e lanciano la campagna **#stopglifosato**.

Uno studio pubblicato sull'**American Journal of Clinical Nutrition** ha dimostrato che nelle 5 ore dopo aver ingerito 100 grammi di alimenti trasformati, la capacità battericida dei globuli bianchi si riduce notevolmente. **Il forte incremento di malattie autoimmuni** come la sclerosi multipla, ma anche di problematiche come asma, alopecia o eczemi, **potrebbe essere causato anche dal consumo eccessivo di alimenti trasformati, cibo da fast food e pietanze precotte.**

W i Cereali

I cereali sono comunque molto richiesti e riscuotono in cucina un grande successo. Inoltre **grano, riso e mais** sono parte essenziale della pasta, del pane e di molti altri prodotti di uso quotidiano. In ogni caso è essenziale sceglierli sempre biologici ed accertarsi della loro provenienza.

Esisto però anche tanti altri cereali, molto meno conosciuti che sono altrettanto sani e nutrienti, ma non dimenticate che, in quanto cereali, contengono glutine, quindi non sono adatti per una dieta "gluten free".

I cereali più richiesti, dai quali si possono ottenere ottime bevande, zuppe fredde e calde, insalate o dolci da forno sono i seguenti:

L'Orzo

- L'Orzo è un cereale completo e salutare, composto per il 70% di carboidrati, per il 10% di proteine e per il resto di fibre vegetali.
- E' un cereale molto digeribile ed energetico.
- I suoi chicchi, saporiti e consistenti, sono ideali per preparare zuppe e insalate fredde.
- Lo si trova in commercio anche sotto forma di bevanda.

Ecco un'idea semplice per preparare un'insalata con l'orzo. Il farro e l'orzo sono due cereali molto versatili in cucina, ricchi di fibre e poveri di grassi.

Insalata di Farro e Orzo con Rucola



L'avena



- L'avena è ricca di minerali, magnesio, ferro, zinco e vitamina E
- E' un nutrimento molto energetico, ottimo per fare colazione e affrontare la giornata
- Contiene zuccheri a lento rilascio che vengono assimilati dall'organismo gradualmente, evitando l'aumento repentino della glicemia.
- La crusca di avena è consigliata per preparare molte ricette: è ricca di fibre solubili, calma la fame e aumenta il senso di sazietà.

Il latte d'avena è perfetto per chi desidera ridurre o tenere sotto controllo il peso. Molto energetico e a basso contenuto di grassi, rafforza l'apparato digerente e regala una sensazione di sazietà... e molto altro ancora. Per approfondire:

Latte vegetale, scegli quello che fa per te



Il grano khorasan a marchio Kamut®

- Il Kamut® lo si può trovare sotto forma di pasta, pane e fiocchi, ma anche merendine, biscotti e crackers.
- E' ricco di selenio e vitamina E, consigliarlo a chi ha stomaco delicato o disturbi nell'apparato gastrico.
- Il grano khorasan a marchio Kamut (marchio registrato), contiene meno carboidrati rispetto al grano duro; aumenta però l'apporto di grassi e proteine.

I nutrizionisti consiglieranno sempre la pasta integrale rispetto a quella raffinata: i motivi sono tanti, in primis il contenuto di fibra e di nutrienti che nella pasta integrale restano intatti.

Tra le migliori quella di grano khorasan a marchio Kamut



Il Farro

- Il farro si presta per essere utilizzato nelle minestre e nelle insalate, mentre, sotto forma di farina è utile alla preparazione di pasta, pane e biscotti
- Povero di calorie e ricco di fibra, il farro integrale contiene circa il 69% di carboidrati e il 12% di proteine ed è quindi un alimento energetico e sostanzioso.
- Il farro è ricco di sali minerali come il fosforo, il potassio, il magnesio e il calcio e contiene numerose vitamine in particolare quelle del gruppo B

Ecco qualche ricetta per integrare il farro nella dieta:

[Insalata di farro](#)

[Polpette di zucchine e farro](#)



TAGS: [alimentazione](#) [avena](#) [cereali](#) [farro](#) [vegano](#) [vegetariano](#)

[f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [altro](#)

LEGGI ANCHE



Automobile: vivere senza è possibile!



Grassi monoinsaturi, i cibi che li contengono



Trattare i capelli biondi, rimedi naturali e fai da te

LASCIA UN COMMENTO

Il tuo commento