



DIANA 5

IL CIBO DELL'UOMO

“Spunti per consumare una varietà di cereali e legumi nella settimana”

Dottor Franco Berrino

L'uomo non ha mai mangiato come mangia oggi. Anche il cibo più semplice, il pane quotidiano in occidente o la ciotola di riso in oriente, nel corso dell'ultimo secolo, è profondamente cambiato. La pratica della raffinazione dei cereali, introdotta verso la fine del diciannovesimo secolo con l'invenzione dei mulini di acciaio industriali, consentì grandi vantaggi commerciali perché allontanando la crusca e il germe i prodotti raffinati si conservano a lungo senza irrancidire. Con la raffinazione, però, si perdono le fibre, le vitamine e altre sostanze nutrienti contenute nei semi, e questa pratica industriale all'inizio del secolo scorso causò vere e proprie epidemie di malattie da carenza vitaminica. La cultura medica dominante in quegli anni riteneva che queste malattie fossero causate da batteri o virus, ma negli anni trenta i primi epidemiologi della nutrizione scoprirono ad esempio che il beri-beri era causato dalla perdita di tiamina (Vit B1) nella raffinazione dei cereali, e che la pellagra era causata dalla non disponibilità di acido nicotinico in chi mangiava quasi esclusivamente granoturco. Queste scoperte importantissime fecero sorgere un nuovo paradigma di sanità pubblica che da un lato consentiva di prevenire le malattie da carenza vitaminica e dall'altro soddisfaceva l'esigenza dell'industria: la fortificazione dei cibi con le sostanze sottratte dai processi di raffinazione e il *business* degli integratori. Il *business* della raffinazione e della fortificazione è tuttora in grande espansione, ma le epidemie di oggi – l'aterosclerosi, il diabete, l'osteoporosi, il cancro, l'Alzheimer – hanno cause complesse e non sono semplici malattie da carenza di questo o quel nutriente. La raffinazione dei cibi favorisce anche queste malattie, come dimostrano le ricerche che ne riscontrano una minore incidenza nei consumatori abituali di cereali integrali, ma è illusorio pensare di poter sostituire la naturale ricchezza di sostanze nutritive che si perde nella raffinazione fortificando i cibi con una manciata di minerali e vitamine, o modificandone i geni per aumentare questa o quella sostanza, o con una pillola magica.

I cibi integrali che erano comunemente consumati fino a 100 anni fa – il riso integrale, il pane fatto con farine grossolanamente macinate in mulini a pietra, il pane fatto anche con chicchi interi (il pumpernickel), i semi spezzati (il bulgur o il tabouleh) – specialmente se mangiati assieme ai legumi, come si faceva nella tradizione di tutti i popoli del mondo, hanno un indice glicemico basso, cioè fanno alzare la glicemia meno e meno rapidamente rispetto al pane fatto con farina raffinata. Un'alimentazione a basso carico glicemico (il carico glicemico è definito dalla sommatoria dei prodotti fra l'indice glicemico di ogni cibo e la quantità che se ne mangia) riduce il rischio di ammalarsi di cuore, di obesità, di diabete, e di cancro, e riduce anche disturbi considerati minori, come la stitichezza o l'acne giovanile, ma che fanno soffrire. L'indice glicemico dei cibi amidacei più comuni, espresso in percentuale rispetto all'indice del pane bianco, cresce da circa 30-50 per i legumi, a 70 per il bulgur e per la pasta di grano duro, a 80 per il pane integrale con chicchi interi o spezzati, a 100 per i prodotti a base di farine raffinate (0 e 00), a 110 per la purea di patate istantanea, fino a 120 per certi cereali raffinati per la colazione, tipo fiocchi di mais.

La ragione per cui la gente oggi preferisce i cibi raffinati, e per cui l'industria raffina sempre più, è forse perché sono più soffici, non c'è bisogno di masticarli, e perché essendo più rapidamente digeriti dall'amilasi salivare, sono più dolci. L'industria mette zucchero o altri

dolcificanti nel pane, nelle fette biscottate, nei piselli in scatola, nei succhi di frutta, nei sughi pronti, nei succhi di frutta, anche nella senape e nella maionese. Ma è sufficiente una buona cucina, e una buona masticazione, per gustare con grande piacere anche i cibi non raffinati.

I cereali più comunemente consumati nei nostri paesi occidentali sono il grano, il riso (il cereale più consumato in oriente), e poi l'avena e la segale (in nord Europa), l'orzo, il farro, il mais, e raramente altri, comuni invece in Africa o in sud America, quali il miglio, il panico, l'amaranto, il teff, la quinoa. Il grano saraceno e il riso selvatico sono generalmente assimilati ai cereali pur non facendone parte. È utile conoscere la struttura di questi semi per comprendere l'importanza di consumarli nella loro integralità. Sono costituiti da una sorta di guscio indigeribile, le bratte, che viene allontanato nella trebbiatura, da uno strato esterno protettivo, chiamato crusca, dal germe, da cui origina l'embrione della pianta, e da una grande porzione centrale, l'endosperma, che serve da riserva di nutrimento per la piantina che deve crescere. La crusca e il germe costituiscono solo una modesta percentuale del chicco (nel grano il 17% in peso), ma contengono l'80% delle fibre e la gran parte delle sostanze nutritive utili all'uomo, eccetto l'amido, che è contenuto nell'endosperma. Il germe in particolare contiene acidi grassi polinsaturi, essenziali per lo sviluppo dell'embrione, e indispensabili anche nell'alimentazione dell'uomo, ma facilmente ossidabili e quindi suscettibili di irrancidimento quando il grano è macinato. Per questo il germe contiene anche vitamina E ed altre sostanze che proteggono gli acidi grassi dall'ossidazione. Tutti questi componenti agiscono sinergicamente per la vita della pianta, e quando li mangiamo nella loro integralità agiscono sinergicamente per la nostra salute. Con vari meccanismi, solo parzialmente conosciuti, contribuiscono a prevenire l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, l'iperglicemia, l'iperproduzione di insulina, di radicali liberi, l'infiammazione, tutti i dismetabolismi che favoriscono le malattie croniche che affliggono le nostre popolazioni. Mangiamo quindi quotidianamente cereali integrali, meglio in chicco perché il chicco conserva integra la qualità di tutte le sue sostanze, ma anche sotto forma di farina integrale, purché macinata di fresco, accompagnandoli con legumi e verdure. Per chi non è abituato ai cibi integrali, tuttavia, consigliamo di introdurli con gradualità, per prevenire fermentazioni e gonfiori intestinali dovuti alla mancanza dei germi che ci aiutano a digerire le fibre dei cereali e dei legumi, e di masticarli molto accuratamente.

SETTIMANA PRIMAVERILE-ESTIVA

Pasti principali: piatti base

Quelli che seguono sono semplici suggerimenti. La fantasia e' sempre benvenuta. In estate si raccomanda di salare un po' meno che in inverno. Ogni giorno è bene avere nel piatto verdure di stagione, più verdure cotte d'inverno, più verdure crude d'estate.

1. Riso integrale¹ con verdure. D'estate e' preferibile scegliere una varietà di riso lungo integrale o semintegrale. D'inverno è consigliabile il riso integrale tondo. Scegliere una o più verdure di stagione da far saltare a parte in una padella appena unta di olio extravergine di oliva o di sesamo: piselli, fagiolini, piattoni (taccole) o fagioli freschi, bietole, coste, catalogna, cicoria, carote (tutte queste verdure possono essere prima scottate in acqua bollente) o indivia (chioggia, belga), o zucchine. Il riso rappresenti almeno metà della porzione.
2. Miglio² con lenticchie rosse (coralline)³. Mescolare i due ingredienti già cotti e condire con un cucchiaino da caffè di olio extravergine emulsionato con un cucchiaino di tamari e con un cucchiaino di acqua. (In inverno si può condire con un cucchiaino raso di miso sciolto in poca acqua)
3. Farro e ceci⁴. Questo stesso piatto può essere preparato con altri cereali o altri legumi, arricchito con carote bollite e tagliate a dadini, gambo di sedano sbollentato e tagliato a mezza luna. Servire tiepido.
4. Orzo e riso. Si cuociono assieme come il riso integrale. Mescolare con fagiolini verdi tagliati in diagonale, o piselli freschi, e carota grattugiata cruda, conditi con acidulato di riso, poco olio extravergine e un cucchiaino di pasta di umeboshi.
5. Spaghettoni di riso (un minuto di cottura) e verdure saltate.
6. Taboulet di Cus-cus⁵ con verdure di stagione e un legume (ceci, azuki, borlotti), timo, cumino, capperi, mischiati con olio extravergine, limone o acidulato di riso

¹ Preparazione del riso integrale. Lavare accuratamente il riso in acqua fredda. Per due persone si mette una tazza da the di riso con due tazze di acqua fredda (due tazze scarse per il riso lungo e il semintegrale) in una pentola di acciaio con il fondo spesso o di ghisa smaltata. Porre sul fuoco, quando bolle porre il fuoco al minimo, meglio con un frangifiamma di ghisa, aggiungere un cucchiaino raso di sale marino integrale e cuocere per 45-50 minuti (un po' meno per il riso lungo e per il semintegrale). Il riso e' pronto quando ha consumato tutta la sua acqua. Appena cotto e' meglio toglierlo dalla pentola e riporlo in una teglia, muoverlo con una bacchetta di legno, e coprirlo con una stuoia di bambù. D'inverno e' indicato cuocere il riso in pentola a pressione per 30 minuti (in questo caso il sale viene aggiunto subito).

² Il miglio (lavato) si cuoce versandolo in due parti e mezza di acqua bollente. Tenere il fuoco basso (meglio usare il frangifiamma). Aggiungere il sale a meta' cottura. Dopo circa 25-30 minuti il miglio ha consumato tutta l'acqua ed e' pronto.

³ Lavare le lenticchie e cuocerle in tre parti di acqua con una foglia di alloro o con un centimetro di alga kombu, togliendo ogni tanto la schiuma con un mestolo forato. Aggiungere un pizzico di sale o qualche goccia di tamari a fine cottura (10 minuti).

⁴ Lavare due tazze di farro e mezza tazza di ceci. Lasciare a bagno il farro in cinque tazze di acqua e i ceci in acqua abbondante per una notte. Porre il farro con la sua acqua di ammollo e i ceci scolati in pentola a pressione. Portare in pressione e cuocere per 50 minuti a fuoco basso con frangifiamma. Lasciar scendere la pressione, aprire, mescolare, salare, continuare la cottura per 10 minuti, guarnire con prezzemolo tritato.

7. Pesce con riso basmati integrale⁶
8. Insalata di Riso semi-integrale⁷, condito come il taboulet.
9. Insalata di pasta. Raffreddare sotto acqua corrente la pasta di grano duro (o di farro o di Kamut) al dente. Far saltare alcune verdure, aggiungere la pasta in padella, aggiungere qualche verdura cruda (carote e cetriolo a dadini, fiori di cavolfiore) ed eventualmente dadini di tofu scottati in acqua bollente salata e poi lasciato a marinare in acqua e tamari e timo o altre erbe aromatiche.
10. Pasta di farro con verdure.
11. Risotto⁸ ai frutti di mare.
12. Taboulet di bulgur (grano spezzato e precotto)⁹.
13. Pasta con le vongole.
14. Frittura di seitan¹⁰ con insalata mista cruda e pane integrale tostato.

ZUPPE: crema di cipolle, crema di carote, zuppa di verdure con tamari (poco perché riscalda) o con crema di umeboshi (rinfresca).

DESSERT: kanten con frutti di bosco¹¹, torta di cus-cus¹², pesche cotte alla cannella, crema di fiocchi di cereali in succo di mela e latte di riso, sorbetto alla frutta¹³, gelato alla nocciola¹⁴

⁵ Disporre in una teglia il cuscus (precotto) e versarci sopra la stessa quantità (rapporto 1:1) di acqua bollente già salata. Normalmente si consiglia di far gonfiare il cuscus in una parte e mezzo di acqua ma la proporzione di uno a uno lo fa rimanere ben sgranato

⁶ Porre una tazza di riso già lavato in una tazza e mezzo di acqua fredda e far bollire per 25-30 minuti .

⁷ Una tazza di riso semiintegrale in una tazza e mezzo di acqua per 20 minuti di ebollizione

⁸ Per fare i risotti con il riso integrale si precuoce il riso con una sola parte di acqua poi si aggiunge il brodo di verdure o di pesce rimastando come nelle ricette classiche con il riso bianco. Alternativamente si cuoce il riso con due parti di acqua e a metà cottura si aggiungono le verdure previamente saltate in padella.

⁹ Lasciare a bagno il bulgur per un'ora e mezza in una parte e mezza di acqua.

¹⁰ Il seitan è un preparato a base di glutine di grano che si può cucinare in tutti i modi in cui si cucina la carne. Il modo più semplice è infarinarlo in arrow-root o farina setacciata e saltarlo in padella oliata con olio di sesamo o extravergine di oliva.

¹¹ Sciogliere cinque cucchiaini da minestra colmi di agaragar in scaglie (kanten) in un litro di succo di frutta senza zucchero (mela, o pera). Aggiungere un pizzico di sale. Portare ad ebollizione e cuocere per cinque o dieci minuti fino a che i fiocchi siano ben sciolti. Aggiungere qualche cucchiaino di succo di limone o di arancio. Versare sulla frutta disposta su una teglia, far raffreddare fino a quando si è formata la gelatina e mettere in frigorifero.

¹² Ricetta di 'Le cuoche di Jo': Due tazze di cuscus, cinque tazze di succo di mela (o pera), due cucchiaini di crema di mandorle o di nocciola, scorza o essenza di limone, due pizzichi di sale marino integrale, due cucchiaini di uvetta sultanina, frutti di bosco o frutta di stagione oppure frutta secca tipo prugne, albicocche secche. Disporre frutti di bosco e pezzetti di altra frutta (o frutta secca rinvenuta) sul fondo di una teglia. Portare a bollire il succo di mela con un pizzico di sale, aggiungervi l'uvetta sultanina (previamente lavata, rinvenuta e in parte tritata) e una mela o una pera grattugiata, versarvi il cuscus e far bollire per cinque minuti a fiamma bassa e pentola coperta. Spegnerne il fuoco, lasciar gonfiare per dieci minuti, aggiungere la crema di mandorle e l'essenza di limone, e versare sulla frutta in uno strato di due centimetri. Lasciar raffreddare, porre in frigo, e rovesciare su un piatto di portata prima di servire in modo che il top di frutta sia visibile. In una versione invernale si aggiunge uno strato di crema di nocciola e un secondo strato sottile di cuscus.

¹³ Ricetta di Giusi De Francesco: due tazze di succo di mela, due cucchiaini di agar agar in fiocchi, un cucchiaino di crema di mandorle, un cucchiaino di kuzu, tre pere mature, una presa di sale, un pizzico di vaniglia in polvere, fragoline di bosco. Sbucciare le pere e tagliarle a pezzetti, versarle in un tegame assieme a succo di mela, agaragar, crema di mandorle, vaniglia, sale; portare ad ebollizione, cuocere per 5 min finché i fiocchi di agaragar non si saranno completamente disciolti. Aggiungere il kuzu

SETTIMANA AUTUNNALE-INVERNALE

Tutti i cereali potranno essere accompagnati da broccoli, cavolfiori, verza, cavolo cappuccio, rape, porri, zucca e altre verdure invernali. Far saltare le verdure vivacemente in una padella appena unta di olio di sesamo o extravergine di oliva rimuovendole con bacchette di legno e toglierle dal fuoco quando sono ancora croccanti. D'inverno sono però anche indicate cotture prolungate.

1. Pasta e fagioli.
2. Zuppa di farro.
3. Zuppa d'orzo, Orzo e verze.
4. Riso integrale con lenticchie o azuki (vanno bene anche le zuppe di cereali e legumi già mischiati del commercio biologico).
5. Riso integrale con la zucca.
6. Miglio, azuki e zucca.
7. Polenta di grano saraceno, con lenticchie o fagioli.
8. Soba (pasta di grano saraceno, che si cuoce in 3-5 minuti) in brodo con verdure.
9. Risotto (integrale) ai funghi.
10. Polenta di farina integrale di mais (mischiata a saraceno) con lenticchie.
11. Sherpa stew (zuppa di verdure con maltagliati di pasta fresca fatta con farina semi-integrale o di grano duro).
12. Tortino di miglio (mettere al forno miglio bollito mescolato con carote e cipolle previamente saltate in padella. Si possono fare strati separati da una crema di tahini montato con acqua).
13. Ribollita, con pane integrale e cavolo nero.
14. Orecchiette con le cime di rapa.

Zuppa di miso (con verdure o alga wakame). Cuocere le verdure (eventualmente prima saltate in poco olio) in acqua abbondante. A cottura ultimata aggiungere un cucchiaino di miso (pasta di soia fermentata) e spegnere il fuoco. Si consiglia di usare miso di orzo non pastorizzato.

preventivamente sciolto in poca acqua fredda, mescolare e travasare il tutto in una terrina. Lasciar raffreddare fino a che la gelatina non sia del tutto rassodata. Frullare la gelatina per pochi minuti, versare in coppette e porle in frigorifero. Guarnire con fragoline al momento di servire. Le pere possono essere sostituite da pesche, melone, albicocche.

¹⁴ Ricetta di Giusi De Francesco: 300 g di amasake, un cucchiaio colmo di crema di nocciole, un quarto di cucchiaino di scorza di limone, latte di riso. Mescolare bene gli ingredienti quindi diluire con il latte di riso in modo da render il tutto fluido, mettere in gelatiera.

MUFFINS DI “Le cuoche di Jo”

½ Kg farina tipo 1 o 2 (non usare mai la 00), un pizzico di sale, 200 gr di uvetta (di cui più della metà rinvenuta e frullata), 100 gr nocciole tostate e frullate, una tazza di succo di mela (senza zucchero), una tazza di latte di soia, 200 gr di carote finemente grattugiate, 350 gr di mele grattugiate, una bustina di lievito (cremortartaro), 4 gocce Olio essenziale di limone (o la buccia di un limone grattugiata), un pizzico di vaniglia in polvere (facoltativo).

Mescolare il tutto, disporre nelle formine dei muffin oliate (o nelle teglie apposite di silicone) e cuocere a 180 °C per 30 minuti.

BRUTTI MA BUONI

1 tazza di fiocchi d’avena, ½ tazza di uvetta, ½ tazza di mandorle spezzettate grossolanamente, ½ tazza di acqua, 1 tazza di succo di mela, un pizzico di sale. Mescolare il tutto e lasciare riposare l’impasto per un’ora (o tutta la notte) quindi disporlo sulla teglia precedentemente oliata a cucchiaiate. Infornate a forno caldo per 15 minuti a 180°.