Consigli per una sana alimentazione

Il sistema di cottura dei cereali integrali

Alcuni consigli per seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata consentono di mantenere un peso forma invidiabile ed incorrere in un minor numero di disturbi fisici.

A tal fine vi suggerisco di:

1 Mangiare alimenti completi, integrali, biologici;

2 consumare verdure preferibilmente di stagione senza trattamenti, pesticidi e fertilizzanti chimici;

3 mangiare tutto ciò che cresce nel nostro territorio, in questo modo il cibo sarà equilibrato al clima

4 diminuire prodotti animali e preferire le carni bianche biologiche preferire gli oli vegetali, eliminando burro, strutto e margarina
5 masticare bene ogni boccone di cibo in particolare i carboidrati.

Il fabbisogno giornaliero di cibo andrà così suddiviso:

50% di cereali integrali biologici
25% di verdure biologiche crude o cotte
15% di proteine animali o vegetali
10% di condimenti.

I cereali vanno lavati con acqua fredda ad eccezione del bulgur e del couscous. Sarà bene procurarsi un "calendario" con l'indicazione della stagionalità di frutta e verdura da tenere ben in vista in cucina in modo tale da cibarsi solo con prodotti stagionali.

Riguardo alla cottura dei cereali integrali, il sistema che ne preserva tutti i principi nutritivi deve tener conto di:

a) avviare la cottura dei cereali mettendoli direttamente in acqua fredda

b) l'acqua di cottura non va colata ma assorbita dal cereale.

I principali sistemi di cottura per i diversi cereali integrali sono i seguenti:

riso integrale: per ogni tazza di riso, mettere nella casseruola due tazze di acqua. Avviare a freddo, cuocere a fiamma

bassa con coperchio per 30 minuti dal momento dell'ebollizione.

Orzo decorticato: procedere come per il riso integrale.

Farro decorticato: procedere come per il riso integrale.
Avena integrale: per ogni tazza di avena mettere in casseruola due tazze di acqua. Cuocere per un'ora circa dal momento dell'ebollizione.

Miglio decorticato: per una tazza di miglio mettere in casseruola due tazze di acqua. Cuocere per 20 minuti circa dal momento dell'ebollizione.

Orzo, grano, farro, segale integrali: lavare i chicchi e tenerli a bagno per una notte. Iniziare la cottura ponendo in casseruola una tazza del cereale prescelto e tre tazze di acqua. Cuocere per un'ora circa dal momento dell'ebollizione.

Boulgur: per una tazza di cereale porre in casseruola due tazze di acqua. Cuocere per 20 minuti dal momento dell'ebollizione.

Couscous: tostare leggermente con un cucchiaio di olio di girasole per 10 minuti circa. Aggiungere due tazze di acqua o brodo bollente per mezza tazza di couscous. Cuocere per cinque minuti.

Autore: Lorenza De Mola