



Novità Montaonda - DICEMBRE 2021

**il PRIMO VOLUME
di una collana di libretti agili,
volti a divulgare una cultura alimentare
contemporanea, sana e gustosa, nel rispetto
della tradizione culinaria mediterranea»**

Stefania Capecchi - Lia Buonagurelli **I CEREALI MINORI**

Collana: ScuolAlimentare, 01
Formato: 12,5 x 19 cm, pp. 80 b/n
ISBN 9788898 186563 - €10,00
USCITA: 8 dicembre 2021

Dopo una rapida introduzione, in cui ci spiega quanto sia **necessario riportare la nostra alimentazione** entro i parametri fissati dalla “Dieta Mediterranea”, vantata da ogni parte ma erosa nelle fondamenta dai mutamenti degli ultimi decenni, dalla sostituzione degli ingredienti originali con i nuovi prodotti della tecnologia agroalimentare, da sistemi di conservazione e preparazione che non rispettano le loro pregiate caratteristiche nutrizionali, la dott. ssa Capecchi presenta in altrettanti capitoli le **caratteristiche costitutive e nutritive dei cereali minori: avena, miglio, orzo, segale e sorgo**. Con una terminologia chiara e accessibile a tutti delinea la loro storia nella nostra civiltà alimentare, evidenziando le ragioni che devono spingerci a farne largo uso, perché i “minori” ci aprono uno scrigno di ricchezze salutari. Ciascun capitolo è corredato da note e osservazioni, e soprattutto dalle **semplici e gustose ricette** a cura di Lia Buonagurelli, ottime per interpretare con esemplare efficacia ognuno di questi alimenti.

Stefania Capecchi è nata a Pistoia e si è laureata in Farmacia e in Scienza della Nutrizione Umana. Si è specializzata in Alimentazione nelle Patologie Metaboliche e in Alimentazione come strumento di prevenzione delle malattie cronic-degenerative e tumorali.

Ha frequentato master in Alimentazione ed Educazione alla Salute, in Alimentazione applicata alle Patologie, in Alimentazione Vegetariana e Vegana e un Corso di Perfezionamento in Alimentazione nelle varie discipline sportive. È autrice di numerosi testi specialistici in tema alimentazione.

Lia Buonagurelli ha dato vita da diversi anni a Pistoia all’home-cooking “il Melograno”: «Dicono di me che sono una brava, ma posso solo dire di avere esperienza e tanta passione. Il mio pensiero è che l’esperienza vera, fatta di tatto, gusto e olfatto, è ormai passata in secondo piano. Il cibo, quello vero, richiede l’impegno di tutti i sensi di cui siamo dotati, e per questo è necessario ritrovare un equilibrio che ci permetta di tornare a scoprire il piacere di nutrirci in modo naturale».



*Fa' che il cibo sia la tua medicina,
e che la medicina sia il tuo cibo.*
Ippocrate

Introduzione

La dieta mediterranea

Nel 2010 è stata dichiarata "patrimonio immateriale dell'umanità" dall'Unesco (ovvero l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura). Questo alto riconoscimento è motivato dal fatto che il nostro modello alimentare si è dimostrato essere il più idoneo sia per mantenersi in salute, sia nella prevenzione di tutte le malattie cronicodegenerative (malattie cardiocircolatorie, tumori, eccetera).

Tra i primi studiosi a sostenere una correlazione tra alimentazione e malattie quali diabete, obesità, dislipidemie e ipertensione fu l'italiano Lorenzo Piroddi, nel 1939, seguito negli anni '50-'60 dall'americano Ancel Keys, promotore dello studio epidemiologico denominato *Seven Countries Study* in cui si confrontavano le abitudini alimentari di 12.000 persone abitanti in 7 diversi paesi (Stati Uniti, Olanda, Grecia, Finlandia, Giappone, ex Jugoslavia e Italia). Lo studio ha dimostrato che la mortalità per malattie cardiovascolari era inferiore nelle popolazioni che vivevano nel bacino del Mediterraneo rispetto agli altri paesi, dove il consumo di grassi di origine animale (strutto, burro, carne rossa) era più elevato. Molti studi anche più recenti hanno confermato la dieta mediterranea come uno stile di vita e un modello nutrizionale ideale per la salute cardiovascolare e per tutte le malattie cronicodegenerative (si veda Martinez-Gonzales, *L'equazione della salute*, 2019).



9

SORGO

Il Sorgo (*Sorghum vulgare*) è una pianta erbacea che cresce tutto l'anno. Appartiene alla famiglia delle Graminacee, e il suo nome deriva dal verbo latino *surgere*, 'alzarsi' (può raggiungere altezze anche di tre metri!)

È un cereale antico, in quanto è uno dei primi cereali a essere stato coltivato dall'uomo, grazie alla sua capacità di resistere alla siccità e agli agenti atmosferici. Il sorgo infatti è una specie capace di adeguarsi a condizioni ambientali diverse e anche particolarmente ostili: la temperatura più adatta al suo sviluppo è intorno ai 30-35°C ma cresce anche a temperature più basse, purché non scendano al di sotto dei 14°C.

Poiché le sue esigenze idriche sono minime e gli permettono di sopportare senza subire danni condizioni di estrema aridità, viene definito "pianta cammello".

Le sue origini risalgono a più di 2000 anni fa, e la zona di provenienza sembra essere l'Africa Nordorientale (tra l'odierna Etiopia e il Sahel semi-desertico). Successivamente il sorgo si è diffuso e adattato a numerosi ambienti dall'India alla Cina, fino ad arrivare in Europa, Nord America, America Latina e Australia. Attualmente il maggiore produttore mondiale di sorgo sono gli Stati Uniti. In Italia viene coltivato prevalentemente in Emilia Romagna, ma anche in Toscana, Marche e Umbria.

Tipologie di sorgo

Di questo cereale esistono varietà diverse le cui caratteristiche, così come la relativa classificazione,

66

I cereali minori: il sorgo

sono strettamente correlate con la destinazione finale.

- Sorgo *bicolor* o da granella: destinato prevalentemente all'alimentazione umana
- Sorgo *bicolor* spp. *saccharatum*, o da sostanza zuccherina: varietà molto alta e dal fusto grosso, ricco di zuccheri fermentabili (saccarosio, glucosio e fruttosio), ottima per l'estrazione dello zucchero e impiegata per la produzione di sciroppi e dall'industria dell'alcool. Viene utilizzato anche nel settore delle biomasse per la produzione di bioetanolo.
- Sorgo *vulgare* spp. *technicum* o da saggina: specie che presenta un'infiorescenza a ombrello, con ramificazioni molto lunghe ed elastiche. Usata per la fabbricazione di scope o spazzole.
- Incroci ed ibridi delle varietà sopra citate vengono utilizzati come foraggio per animali.

Sorgo risottato con topinambur e carciofi

STAGIONALITA': AUTUNNO - INVERNO

ingredienti (per 4 persone):

- 240 g di sorgo in chicchi
- 1 scalogno
- 1 carciofo
- 2 topinambur
- brodo vegetale q.b.
- olio e.v.o., sale, pepe, succo di limone q.b.

Preparazione – Tenete in ammollo il sorgo per un paio d'ore e poi tostatelo in padella con poco olio e lo scalogno tritato. Aggiungete il topinambur e il carciofo tagliati a pezzetti e cominciate a tirarlo come

67

