



LE SCHEDE DEL CANESTRO

I CEREALI

Metodo di cottura - Metodo base: versare la quantità desiderata (1 tazza per 4 persone) nel tegame e aggiungere le parti di acqua necessarie. Portare a ebollizione e abbassare il fuoco al minimo. Lasciar cuocere fino all'assorbimento dell'acqua, senza mai mescolare. Se la cottura non fosse ultimata, aggiungere acqua bollente e lasciare che anch'essa venga assorbita del tutto. I cereali interi, una volta cotti, si conservano bene per qualche giorno in frigorifero, coperti e nel reparto meno freddo. E' sempre consigliabile tostare leggermente il cereale prima di cuocerlo. La tostatura consiste nel versare i chicchi in un tegame largo, senz'acqua, e tenerlo sul fuoco (medio) girando continuamente perché non bruci, per 2-5 minuti.

Questa operazione è indispensabile per miglio e grano saraceno se si preferisce che rimangano interi, con i chicchi ben separati l'uno dall'altro.

CEREALE	Mettere a bagno (ore)	Rapporto di volumi (tazze) cereali-acqua	Tempo cottura (minuti)	Accorgimenti
RISO	Facoltativo	1 -2	45	
ORZO MONDO	6 o più	1 - 3	60	
MIGLIO		1 - 1 1/2	20 - 25	Tostare prima
FARRO	6 o più	1 - 2	50	
SARACENO		1 - 1 1/2	20 - 25	Tostare prima
MAIS	48 o più	1 - 4	120	Cucere con kombu
AVENA	6 o più	1 -3	50	
SEGALE	6 o più	1 - 2	45	
GRANO TENERO	Facoltativo	1 - 3	50	
GRANO DURO	6 o più	1 - 3	60	
FARRICELLO		1 - 1 1/2	20	Girare durante cottura
SEMOLINI		1 - 1 1/2	15	Girare durante cottura

Preparazione dei germogli - il metodo di base consiste nel lasciare i chicchi a bagno una notte in acqua abbondante; al mattino si versa tutto in un colino o uno scolapasta, si sciacqua sotto l'acqua corrente, si scola bene e si versano i chicchi umidi su un grande piatto o un vassoio, ben distribuiti, senza ammucchiarli. Si copre poi con un panno inumidito e si ripete l'operazione di risciacquo 2 o 3 volte al giorno. I cereali si possono mangiare appena spunta il germoglio oppure

qualche giorno dopo, quando è più cresciuto. Si mescolano in insalate o si mangiano da soli in piccole quantità, come integratori alimentari.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com