



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL FRUMENTO

Storia - La prima coltivazione di grano sembra sia avvenuta circa 8000 anni fa in Palestina e Siria. Era conosciuto dagli Egizi che furono i primi inventori del pane lievitato e arrivarono a idearne ben cinquanta varietà. Gli antichi abitanti dell'Italia (Latini, Umbri, Etruschi, ecc.) coltivavano il farro, una varietà molto rustica e dalla spiga più piccola. Il grano fece la sua comparsa nelle campagne romane più tardi, all'epoca dei sette re. Per la sua duttilità e la eccezionale attitudine alla panificazione il grano ha finito per soppiantare, in Europa, tutti gli altri cereali. Solo il frumento infatti possiede un glutine in proporzioni tali (10-15%) da consentire un pane leggero e ben lievitato.

Valore nutritivo - Il grano è un cereale notevolmente equilibrato. Contiene vitamine (soprattutto E nel germe, nicotinammide, B 1, B2) e sali minerali oltre a carboidrati, proteine e grassi. È ritenuto indispensabile nell'infanzia e nell'adolescenza, nei casi di astenia, deperimento organico e nelle carenze vitaminiche. È un ottimo emolliente e lubrificante naturale dell'intestino.

La germinazione provoca modificazioni importanti nella composizione del chicco: la vitamina E sale da mgr.3,2 a 27,6 e aumenta sensibilmente il contenuto di tutte le altre vitamine e dei minerali. Il grano germinato è quindi ritenuto utile nei casi di esaurimento e demineralizzazione e poiché è molto energetico va consumato in piccole quantità. Si può aggiungere alle insalate, al muesli, allo yogurt. Il germe di grano secco, ossia la **parte** che dà origine alle radici e allo stelo quando il grano è seminato nel terreno, costituisce una vera riserva di energia. È ricco di oli che contengono acidi polinsaturi. Si può consumare aggiunto a qualunque pietanza: muesli, zuppe, creme vegetali, sformati, pasta, insalata.

La crusca - Per crusca si intende generalmente l'involucro esterno del chicco di grano (pericarpo), la cui struttura fibrosa è dovuta alla cellulosa. Il pane, la pasta, le gallette, le fette biscottate di farina integrale (cioè prodotta con sistemi che preservano il germe e l'involucro del chicco) sono alimenti ricchi di crusca; da essa l'organismo umano trae beneficio per combattere la stitichezza, per assorbire ed espellere le sostanze tossiche, per aiutare la rimozione della placca dentaria. Il

Cous-cous, piatto nazionale dei paesi dei Maghreb, è semola di grano umidificata, ridotta in grani e seccata. Nutriente e gustoso se accompagnato da legumi e verdure.

Il **Bulghur** è grano pregerminato, seccato e frantumato, tipico del Medio Oriente. Molto gradevole con legumi e verdure o in insalate fredde estive.

Modalità d'uso e cottura - In tutta l'Europa occidentale il grano viene prevalentemente consumato sotto forma di pane. La pasta è un alimento tipicamente italiano preparata a partire dal grano duro.

La farina di grano tenero si presta bene alla preparazione di pizze, torte di verdura e dolci di ogni tipo. Con il grano spezzato si possono preparare gallette. Se l'ammollo in acqua è facoltativo per il grano tenero, esso è invece d'obbligo per il grano duro (almeno 6 ore). Si versa la quantità scelta di grano in una pentola (1 tazza per 3 persone) e si aggiunge il triplo di acqua. Si porta a bollore e poi si abbassa il fuoco al minimo. Si lascia coperto fino all'assorbimento completo

dell'acqua, senza mai mescolare durante la cottura. Il grano tenero cuoce in 50 minuti. quello duro (preventivamente ammollato) in un'ora.