



LE SCHEDE DEL CANESTRO

L'ORZO

Storia – E' stato uno dei primi cereali coltivati dall'uomo e ha avuto un ruolo importante nell'alimentazione dei popoli mediterranei. Insieme al grano era il cereale di base di Greci e Romani e i pani d'orzo costituivano un alimento molto diffuso nell'antichità. Per la panificazione l'orzo fu però soppiantato dal grano che è più adatto alla lievitazione per la maggiore presenza di glutine. Grazie al suo breve ciclo vegetativo e della sua resistenza sia al caldo che al freddo, l'orzo è il cereale con maggiore capacità di adattamento. Viene infatti coltivato dai confini del Sahara fino in Svezia. Nel Tibet il piatto nazionale, il «tsampa», è a base di farina d'orzo tostata e le popolazioni berbere fanno grande uso di orzo perché da tutti considerato molto energetico.

Valore nutritivo - Viene da sempre considerato un alimento rinfrescante, particolarmente adatto alla stagione estiva. Per il suo contenuto di ordeina è indicato nelle infezioni intestinali. Sembra favorire un'azione disintossicante ed è sempre apprezzata la sua azione sedativa della tosse. Con l'orzo intero, bollito e filtrato, si ottiene una bevanda che, mescolata con succo e buccia di limone, succo di mela e miele è un rimedio popolare contro la febbre alta. Dato il buon contenuto di potassio, fosforo, magnesio e calcio, può essere considerato un alimento rimineralizzante. Contiene inoltre vitamine del gruppo B e vitamina E. Dall'orzo germinato e tostato si ottiene il malto, che deriva dalla trasformazione dell'amido contenuto nell'orzo, elemento indispensabile per la produzione della birra e dotato di proprietà digestive.

Modalità d'uso e cottura - L'orzo si può consumare in grani, cucinato come il riso e aggiunto a zuppe e minestre molto adatte ai bambini e agli anziani. E' preferibile utilizzare l'orzo «mondo» (cioè privo solo del primo strato non commestibile) oppure l'orzo decorticato piuttosto che l'orzo perlato, che con la raffinazione perde alcune sostanze nutritive. Quest'ultimo può essere preferito quando si ha fretta perché cuoce in soli 20 minuti. I fiocchi d'orzo vanno immersi per qualche minuto nel latte o nel brodo vegetale prima di essere consumati. Si possono mescolare ai fiocchi di altri cereali nel muesli mattutino o aggiungere alle minestre vegetali. Con la farina di orzo si ottiene un'ottima polenta (fu per secoli il piatto nazionale greco) e un pane molto saporito secondo un'antica ricetta che prevede metà orzo e metà grano. Nelle ricette tradizionali la farina (e talvolta l'orzo in chicchi) viene leggermente tostata per aumentarne la digeribilità.

Per la cottura si deve preventivamente tenere a mollo l'orzo in chicchi (1 tazza per 3 persone) nell'acqua fredda (3 tazze ogni tazza di orzo), per 6 o più ore. Si porta poi ad ebollizione e si abbassa il fuoco al minimo per cuocere a pentola coperta fino all'assorbimento completo dell'acqua (circa 60 minuti). Non mescolare durante la cottura. Si conserva qualche giorno in frigorifero, nel reparto meno freddo e ben coperto.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com