

**RISO E CEREALI ALL'APPELLO**

Da sempre il riso è il cereale numero 1 al mondo per valori nutritivi e possibilità di realizzazione sulla tavola. Il piatto povero per eccellenza è il minestrone con le verdure dell'orto, così come il risotto allo zafferano, ai funghi, alle verdure, al pomodoro. Anche le zucchine ed i peperoni costituiscono un adeguato condimento, e i vini maggiormente consigliati sono il riesling, la bonarda ed il barolo.

Il riso è stato protagonista indiscusso durante la guerra, e all'epoca c'era l'abitudine di conservarlo sottoterra, in grandi cassoni, per preservarne la freschezza, così come per altri cereali indispensabili alla sopravvivenza. I piatti del tempo erano l'insalata con le uova, le patate con i pomodori, riso e latte e riso con la zucca. Spesso poi ci si ritrovava fra vicini a mangiare nella stessa casa ed ognuno portava quello che aveva, in nome dello spirito comunitario che univa in quel difficile momento storico.

I cereali che riscuotono maggiore successo oggi sono il farro e il Kamut, anche grazie al fatto che sono ormai venduti dappertutto e non più solamente nei negozi biologici. Il farro nasce in Toscana, più precisamente in Garfagnana, e ha ottenuto la certificazione IGP grazie alle sue qualità nutrizionali, mentre il Kamut arriva dall'Egitto e alla fine degli anni '70 è tornato in auge grazie ad un agronomo americano. Oggi è coltivato unicamente nelle pianure del Montana ed in Canada con sistema biologico, ma presto dovrebbe arrivare anche in Italia.

Per quanto riguarda le percentuali caloriche, il farro conta 335 calorie per 100 grammi e ne contiene il 15%, ragion per cui si abbina molto bene con i legumi per il piatto unico, inoltre ha un contenuto di fibre dieci volte superiore rispetto alla pasta di semola e questo comporta numerosi benefici nutrizionali. Il Kamut contiene dal 20 al 40% in più di proteine rispetto al grano duro e un'alta percentuale di selenio, ideale per bloccare la formazione dei radicali liberi, causa principale di molte gravi malattie.

L'ultimo in ordine di tempo è il grano duro della varietà Matt che si coltiva in Sicilia e Puglia e che contiene un'alta percentuale di carboidrati complessi e proteine. La pasta di Matt è presenza fissa nella dieta mediterranea, ed ecco qualche ricetta gustosa: impastando farina di Kamut, acqua ed acqua di cottura di vongole con olio, si ottiene un impasto che va fatto riposare e poi tirato a sfoglia spessa per ricavarne dei quadretti che vanno cotti in una zuppa di piselli e cicoria. Aggiungendo un pizzico di pecorino e peperoncino diventa un piatto molto appetitoso, mentre per il farro va cucinato con un soffritto di cipollotto e sedano e servito poi con zuppa di crostacei e buccia di limone. I chicchi possono essere usati in grani interi per l'insalata e nella zuppa di fagioli rossi, oppure per le minestre. Tritato è l'ideale per le polpette, mentre con la farina di farro si ottiene un pane bianco dal sapore molto simile a quello del pane tradizionale. In Germania si produce la birra di farro al posto del luppolo, mentre quella di Kamut si ritrova nel pane e nelle chiacchiere e nelle varie tipologie di paste alimentari. I semi spezzati vengono utilizzati in piatti orientali simili al risotto, e le varie tipologie di pasta sono prodotte artigianalmente da Maestri di chiara fama, fra i quali uno dei più importanti è senz'altro Valentino Felicetti.

LA SALUTE A TAVOLA

Seguire un regime alimentare sano fin da bambini è il segreto di una buona salute e della longevità: questo l'obiettivo di Giocampus, progetto lanciato da Barilla e alcuni partner di Parma, presto presente in tutta Italia. Si tratta di un campus aperto ai bambini dai 5 ai 14 anni, nel quale è possibile apprendere varie discipline sportive e didattiche e seguire alcune importanti regole alimentari, e al progetto base si affiancano Giocampus estate, al termine delle scuole, e Giocampus neve, soggiorno di una settimana in montagna. Info su: www.giocampus.it.

I CIBI A KM ZERO IN CORSIA

Il cibo come alleato per una pronta e veloce ripresa: questa la filosofia adottata dalla Asl di Adria(Ro) che ha introdotto nella mensa ospedaliera i prodotti a "km zero", cioè locali, allo scopo di essere certi della loro sicura provenienza e delle loro caratteristiche, oltre che della freschezza e stagionalità, con grande gioia dei coltivatori locali che non solo hanno una strada in più per farsi conoscere, ma al tempo stesso possono contribuire alla rimessa in sesto della salute dei pazienti.

IL SAPONE? E' FATTO DI NEVE

L'ultima novità proviene dall'Alaska, da sempre terra di freddo e ghiacci, e riguarda il cosmetico numero 1 indispensabile all'igiene personale: il sapone. Da sempre lo utilizziamo per lavarci le mani prima di sederci a tavola, così come per profumare e detergere il nostro corpo, e gli eschimesi lo producono utilizzando la neve che cade copiosa attorno ai loro igloo, mescolandola poi con grassi vegetali, gemme di abete e petali di iris, rose selvatiche e non ti scordar di me.

IL CIOCCOLATO PIACE A TUTTI

Da sempre il cioccolato è sinonimo di calda sensualità ed amicizia, ma un recente sondaggio condotto da Nestlé ha messo in evidenza i diversi gusti fra uomini e donne. La tipologia al latte è sinonimo di erotismo morbido ed è femminile per eccellenza, mentre quello fondente è intenso e preferito dall'universo maschile. Questi dati permettono di identificare anche le esperienze vissute dai consumatori nel momento dell'acquisto di una determinata varietà, spesso accompagnata dalle nocciole o dal ripieno alla vaniglia. Normalmente chi sceglie la versione al latte cerca un momento di svago e rilassatezza, mentre il fondente è legato ad un piacere più terreno e rigoroso, cerebrale.

IL MUSEO DELL'OLIVO

Il museo dedicato all'olivo, alla sua storia e alle sue molteplici varietà si trova a Imperia ed è costituito da un immenso patrimonio di foto, documenti, reperti storici, strumenti agricoli che illustrano la vita delle civiltà che hanno popolato il bacino del Mediterraneo dalle origini ai giorni nostri. Attorno al complesso si estende un grande giardino con piante d'olivo provenienti dai vari Paesi ed è possibile apprendere i segreti di quest'arte grazie alla ricca biblioteca. Per i non vedenti è stato allestito uno speciale percorso tattile in collaborazione con l'Unione Italiana Ciechi che permette di conoscere tramite la manualità i contenuti del museo e delle sale. Info su: www.museodellolivo.com.