



Altri sfarinati

L'**orzo** è una pianta molto simile al frumento, coltivata fin da tempi molto antichi. Ricca di fibre, ma più povera di glutine risulta difficile da panificare; il glutine, infatti, è una proteina fondamentale per dare elasticità all'impasto. Questo cereale può raggiungere l'altezza di 1 m e presenta cariossidi di forma allungata, appuntite all'estremità e rigonfie al centro. Anche per l'orzo si effettua la distinzione in duro e tenero. In genere è impiegato per la produzione del malto nella fabbricazione della birra e per preparare minestre e zuppe.

L'**avena** è una pianta erbacea annuale adattabile a quasi tutti i tipi di clima. Nota all'uomo fin dal Neolitico (8-10000 anni fa) anche per scopi foraggieri, nell'alimentazione umana è utilizzata soprattutto in forma di farine fini o più grosse, chicchi e fiocchi (fiocchi d'avena).

Dopo l'orzo, il **farro** è tra i più antichi cereali noti e coltivati in Europa, in particolare in Italia, anche se nel tempo è stato sostituito dal frumento. Negli ultimi anni l'impiego del farro in campo alimentare è stato fortemente valorizzato, grazie ai suoi valori nutrizionali particolarmente buoni. La farina di farro può anche essere panificata, dando origine a un pane molto saporito e nutriente; in commercio si possono reperire anche la pasta di farro e una particolare e gustosissima birra.

Tra i cereali coltivati dall'uomo, la **segale** (*Secale cereale*) è sicuramente quella che meglio si adatta a terreni difficili e climi freddi, tipici delle zone montuose. Dal punto di vista nutritivo, la segale è molto simile al grano, ma le sue cariossidi, più strette e allungate, si distinguono per il loro colore grigiastro.

Il prodotto derivato dalla molitura delle cariossidi è la **farina di segale**, dalla quale si ottiene un **pane** dal colore scuro e dal sapore acidulo, con una mollica umida e compatta ricoperta da una crosta sottile e consistente. In Italia, il pane di segale è diffuso tradizionalmente in Alto Adige e in Valtellina (Lombardia).

Il **miglio** e il **sorgo** sono cereali che crescono nei climi caldi in terre povere e secche, pertanto sono tipici di zone come l'Africa, ma li si impiega talvolta anche in Italia per preparare piatti quali minestre, torte e biscotti.



Il riso

La pianta del riso è alta da 0,6 a 1,5 m, con un'infiorescenza simile a quella di una **pannocchia ramosa** composta da **piccole spighe**, nelle quali crescono le cariossidi: ogni pannocchia ne può presentare fino a 200-300.

La coltivazione avviene in porzioni di terreno sommerse dalle acque (risaie), per conferire una protezione termica alla pianta, limitando le differenze di temperatura.

Esistono circa 100.000 varietà di riso, raggruppabili in due sottospecie:

- la **japonica**, con chicchi larghi e nucleo amidaceo bianco, cresce bene nelle zone temperate, aumenta di volume durante la cottura ed è quindi molto indicata per i risotti;
- l'**indica**, con chicchi lunghi, stretti e appuntiti, nucleo amidaceo vitreo e traslucido, tipica delle zone asiatiche con clima caldo-umido; risulta poco colloso durante la cottura, quindi è indicata per le preparazioni asciutte.

La classificazione commerciale del riso

Oltre alla distinzione basata sui differenti gradi di raffinazione e brillatura, esistono altre classificazioni commerciali del riso, riferite a due criteri:

- la **forma** e le **dimensioni** dei chicchi;
- il **trattamento** delle cariossidi con particolari tecnologie.



Le principali categorie che costituiscono la classificazione secondo il criterio basato su forma e dimensioni riguardano esclusivamente le varietà della sottospecie japonica che distingue il riso in quattro **gruppi**: riso comune, riso semifino, riso fino, riso superfino.

In commercio, si trovano anche alcune varietà della specie indica (tra le quali vale la pena ricordare per la loro diffusione il **patna** e il **basmati**) che, generalmente, presentano dei chicchi più resistenti alla cottura, più compatti e vitrei, con la tendenza a rimanere separati e a non rilasciare l'amido.

Ogni **varietà**, poi, possiede caratteristiche organolettiche proprie (sapore, tenuta alla cottura, ecc.), maggiormente esaltate dal terreno di coltivazione e dall'accurata selezione in fase di lavorazione: infatti, la stessa varietà, coltivata in zone e terreni differenti, può presentare variazioni di sapore e cottura.

