



Caratteristiche degli pseudo-cereali

Gli pseudo-cereali sono varietà vegetali che hanno proprietà organolettiche e nutritive molto simili ai cereali veri e propri, tanto che storicamente trovano impieghi analoghi nell'alimentazione, pur non appartenendo alla famiglia delle *Graminacee*.

Grano saraceno

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) appartiene alla famiglia delle *Poligonacee*, ma ha caratteristiche simili ai cereali. È una specie che proviene dall'Asia, coltivata oggi soprattutto in Giappone e nell'Europa centrale, ad altitudini che variano tra i 500 e i 1000 m.

Il grano saraceno ha un contenuto energetico elevato ed è **ricco di nutrienti**, tanto che è spesso indicato come alimento da preferire in caso di convalescenze, astenie e nella dieta degli atleti.

Da esso si ricava una farina dal colore grigio nocciola, utilizzata per la panificazione o per le polente (la **polenta nera**, se utilizzata da sola, oppure la taragna e la polenta grigia, se mischiata con il mais) che conferisce ai prodotti un sapore un po' acido.

Con la farina di grano saraceno si producono anche i **pizzoccheri**, una pasta tipica della Valtellina.



Quinoa

La quinoa (*Chenopodium quinoa*) è una pianta originaria dei Paesi andini, in particolare Cile e Perù, che appartiene alla famiglia delle *Chenopodiacee*. Presenta foglie allungate, che possono essere consumate anche come verdura, e semi, simili a quelli del miglio, ricchi di carboidrati, proteine e sali minerali.

La quinoa contiene **saponina**, una sostanza che la rende robusta e resistente agli attacchi di parassiti, insetti e uccelli. Può essere consumata in chicchi all'interno di zuppe o minestre oppure sotto forma di farina da cui si ricavano pane e prodotti dolciari. Non contiene glutine e, quindi, è adatta al consumo da parte dei celiaci.



Amaranto

L'amaranto (*Amarantus tricolor*) è una pianta originaria del Centro America, già nota agli Aztechi, appartenente alla famiglia delle *Amarantacee*.

Ha semi molto piccoli, prodotti in grandi quantità, che possono essere consumati dopo tostatura.

Inoltre, da essi si ricava una farina priva di glutine adatta alla panificazione o alla produzione di dolci.



Manioca

La manioca (*Manihot utilissima*) è originaria dell'America Meridionale, si presenta come un **tubero** di grossa pezzatura, all'esterno di colore **marrone** e all'interno la **polpa è bianca e soda**. Dalle grosse radici tuberose, si ricava la **tapioca**, un amido altamente digeribile, usato per preparare alimenti della prima infanzia (creme o pappe) o come addensante per brodi, minestre o creme.



Sagù

Il sagù è un amido estratto dal midollo di diverse specie di palma tipiche della Nuova Guinea, Indonesia e Malesia, del Borneo e dell'arcipelago delle Molucche. Si può **cucinare e mangiare** in diversi modi, per esempio come frittelle, oppure miscelato con acqua bollente per formare una pasta. Viene spesso commercializzato sotto forma di piccole perle. L'amido di sagù è in effetti un carboidrato con poche proteine, vitamine e privo di fibre e grassi. Inoltre, non contiene glutine ed è quindi ideale per chi ha intolleranze.

