

I CEREALI

RISO: Il riso è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee, particolarmente ricco di fibre, vitamine e sali minerali. E' altamente digeribile. Non contiene glutine.



MAIS: Il mais è uno dei cereali più coltivati al mondo. E' un'erbacea a carattere annuale appartenente alla famiglia delle graminacee, non contiene glutine, ricco di fibre, vitamine e ferro, molto calorico.



FRUMENTO: Il frumento o grano è il cereale più coltivato e più utilizzato nel mondo per l'alimentazione umana. Si divide in *Triticum durum* (grano duro) e *Triticum vulgare* (grano tenero). Il grano duro si differenzia da quello tenero per il contenuto di proteine lievemente superiore, ma soprattutto per i prodotti della macinazione. Il grano duro, infatti, produce semole e semolati dai granuli grossi con spigoli netti, mentre dal grano tenero si ottengono farine dai granuli tondeggianti.



AVENA: L'avena è una pianta erbacea da cui si ricava un cereale in chicco ricco di proprietà benefiche. L'avena può essere gustata sia sotto forma di fiocchi che al naturale. Dall'avena è inoltre possibile ottenere un ottimo latte vegetale. Ricca di proteine, fibre, non contiene glutine.



ORZO: 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. E' digeribile, dà tono all'organismo, benefico per l'intestino, ricco di proteine e sali minerali.



SEGALE: La segale è un cereale di montagna, appartiene alla famiglia delle graminacee, ricco di proprietà nutritive. Per l'alto contenuto di fibre è utile per l'intestino e la flora intestinale. Si consuma quasi esclusivamente per fare il pane.



CEREALI...vero o falso?

Il riso è difficile da digerire : _____

L'avena non contiene glutine: _____

La segale teme il freddo: _____

Con il mais si fa la polenta: _____

Grano e frumento sono lo stesso cereale: _____

I cereali sono poco calorici: _____

Il riso appartiene alla famiglia delle graminacee: _____

Con la segale si fa il pane: _____

L'orzo può essere di grano duro o grano tenero: _____

Il mais è uno dei cereali più coltivati al mondo: _____

