

# La cottura di Cereali e Legumi Indicazioni pratiche



**Bios**® **INFORMAZIONI  
AI CONSUMATORI**

Erboristeria BIOS - Verano Brianza (MI) Piazza Madonna 6/10  
Tel 0362 904 760 - Fax 0362 906 089 - Mail info@e-bios.it - web www.e-bios.it

## I CEREALI

I cereali in chicchi vanno sempre lavati prima della cottura per rimuovere ogni impurità, scorie, polveri, corpi estranei e chicchi frantumati. Fanno eccezione i precotti.

### TEMPI DI AMMOLLO E COTTURA

**AMARANTO** Lavare bene i chicchi in acqua fredda. Cuocere una parte di chicchi e due parti di acqua per circa mezz'ora (in pentola a pressione 20 minuti). Non è necessario mescolare. Lasciare riposare una decina di minuti prima di servire.

**AVENA** Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Mettere in ammollo una parte di Avena in tre parti di acqua per una notte, poi mettere al fuoco con la stessa acqua dell'ammollo. Portare al bollore, aggiungere il sale e lasciare cuocere a fuoco moderato per 50-60 minuti; in questo tempo dovrebbe assorbire tutta l'acqua. In pentola a pressione richiede 35-40 minuti. Lasciare riposare per almeno 10 minuti prima di servire. Per la preparazione di minestre e zuppe può essere necessario aumentare la quantità di acqua e prolungare il tempo di cottura.

**BOULGUR** E' grano integrale precotto e spezzato. Non va lavato prima della cottura. Acqua e Bulgur in volumi uguali, cuoce in soli 15-20 minuti, a pentola coperta.

**COUS COUS** E' semola di grano precotta, non va lavato. Mezzo litro d'acqua per 200 grammi di Cous cous. Bollire l'acqua con il sale e un cucchiaino di olio, spegnere e versare il Cous cous mescolando in modo che sia immerso totalmente, coprire e lasciare riposare per 3-5 minuti, fino a quando l'acqua sarà stata tutta assorbita. Con una forchetta sgranare piano piano il cous cous in modo da separare bene tutti i granelli. Così preparato ha un sapone neutro, come la pasta, condire o aggiungere altri ingredienti secondo la vostra ricetta.

**FARRO DECORTICATO** Non è necessario mettere in ammollo. Lavare i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Mettere in pentola una parte di farro con tre parti di acqua e aggiungere il sale, cuocere per circa 1 ora e mezza nella pentola normale, la cottura in pentola a pressione richiede 1 ora. Non è necessario mescolare durante la cottura. A cottura ultimata lasciare riposare per una decina di minuti fino al completo assorbimento dell'acqua.

**FARRO PERLATO** Lavare brevemente i chicchi in acqua fredda. Mettere in pentola una parte di farro con due parti di acqua e aggiungere il sale, cuocere per circa 25-30 minuti nella pentola normale, a fuoco lento. Questo procedimento va bene anche per zuppe e minestre, usando brodo invece di acqua o facendo cuocere con le verdure ed altri ingredienti, senza lasciare asciugare troppo.

**FRUMENTO** Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Aggiungere ad una parte di Frumento tre parti di acqua o brodo vegetale già caldi, portare ad ebollizione, aggiungere il sale e abbassare la fiamma facendo cuocere lentamente per circa 1 ora. La cottura in pentola a pressione richiede circa 40-45 minuti.

**GRANO SARACENO** Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Aggiungere ad una parte di Grano saraceno due parti di acqua o brodo vegetale già caldi, portare ad ebollizione, aggiungere il sale e abbassare la fiamma facendo cuocere lentamente per 20 minuti circa.

**KAMUT** è una particolare varietà di frumento e si cucina come il normale frumento in chicchi (vedi).

**MIGLIO** Lavare brevemente i chicchi in acqua fredda. Volendo insaporire maggiormente questo cereale, è possibile tostarlo leggermente nella pentola appena unta d'olio. Aggiungere due parti di acqua o brodo vegetale già caldi, portare ad ebollizione, aggiungere il sale e abbassare la fiamma facendo cuocere lentamente per circa 20 minuti, l'acqua di cottura viene assorbita. Lasciare riposare una decina di minuti prima di consumare.

**ORZO MONDO** (decorticato) Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Mettere in ammollo una parte di Orzo in tre parti di acqua per una notte, poi mettere al fuoco con la stessa acqua dell'ammollo. Portare al bollore, aggiungere il sale e lasciare cuocere a fuoco moderato per 1 ora; in questo tempo dovrebbe assorbire tutta l'acqua. In pentola a pressione richiede 40-45 minuti. Lasciare riposare per almeno 10 minuti prima di servire.

Per la preparazione di minestre e zuppe è necessario aumentare la quantità di acqua e prolungare il tempo di cottura. Se si desidera ottenere chicchi più morbidi e vellutati prolungare l'ammollo fino a 24 ore oppure utilizzare l'Orzo Perlato.

**ORZO PERLATO** Lavare brevemente i chicchi in acqua fredda. Mettere in pentola una parte di Orzo con due parti di acqua e aggiungere il sale, cuocere per circa 25-30 minuti nella pentola normale, a fuoco lento.

Questo procedimento va bene anche per zuppe e minestre, usando brodo invece di acqua o facendo cuocere con le verdure ed altri ingredienti, senza lasciare asciugare troppo.

**QUINOA** Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Aggiungere ad una parte di Quinoa due parti di acqua o brodo vegetale già caldi, portare ad ebollizione, aggiungere il sale e abbassare la fiamma facendo cuocere lentamente da 10 a 20 minuti secondo il gusto personale.

**RISO INTEGRALE** Non è necessario mettere in ammollo. Lavare i chicchi in acqua fredda corrente. Mettere in pentola una parte di riso con due parti di acqua e aggiungere il sale, cuocere per circa 1 ora nella pentola normale, la cottura in pentola a pressione richiede 40-45 minuti. Non è necessario mescolare durante la cottura. A cottura ultimata lasciare riposare per una decina di minuti fino al completo assorbimento dell'acqua. Le diverse varietà di riso possono richiedere tempi di cottura leggermente diversi, in particolare le varietà di riso selvatico hanno una cottura leggermente più lunga.

**SEGALE** Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda corrente più volte. Mettere in ammollo una parte di Segale in tre parti di acqua per una notte, poi mettere al fuoco con la stessa acqua dell'ammollo. Portare al bollore, aggiungere il sale e lasciare cuocere a fuoco moderato per 50-60 minuti; in questo tempo dovrebbe assorbire tutta l'acqua. In pentola a pressione richiede 35-40 minuti. Lasciare riposare per almeno 10 minuti prima di servire. Per la preparazione di minestre e zuppe può essere necessario aumentare la quantità di acqua e prolungare il tempo di cottura.

**Cereali in Fiocchi** Sono ottenuti dai chicchi per schiacciamento a caldo senza aggiunta di condimenti. Cuociono velocemente, in genere bastano 5-10 minuti per fiocchi di cereali coriacei e solo pochi minuti di ammollo per fiocchi di cereali a chicco piccolo come il Miglio; è possibile unirli tal quali a brodi e minestre già nel piatto, mescolando bene. Si possono usare anche a colazione, nel latte vegetale o nel caffè d'orzo.

**Creme di Cerali** Per ottenere le creme i cereali vengono cotti a vapore, poi essiccati e quindi macinati, si tratta quindi di farine precotte. Si usano per preparare semolini e creme nutrienti e molto digeribili. In media richiedono 5-8 minuti di cottura in acqua o, meglio, in brodo o latte vegetale: due cucchiaini da tavola ben colmi in mezzo litro di liquido salato. Nella preparazione di creme per bambini e anziani raddoppiare il tempo di cottura ed evitare il sale. Per lo svezzamento e la prima infanzia sono disponibili particolari creme da coltivazione biologica o biodinamiche, solubili e ancora più digeribili.

## I LEGUMI

### INDICAZIONI GENERALI

Lavare sempre i legumi secchi in acqua fredda per rimuovere ogni impurità, scorie, polveri, corpi estranei e frammenti.

Per migliorare la cottura e la digeribilità i legumi vanno messi in ammollo. Per alcuni legumi a grana piccola o a buccia tenera come Lenticchie e Piselli l'ammollo è facoltativo ma due o tre ore di ammollo abbreviano comunque la cottura e migliorarono la digeribilità. Per tutti gli altri legumi è necessario un ammollo per una notte. Dopo l'ammollo i legumi vanno rilavati in acqua fredda.

La cottura richiede calore dolce, omogeneo e diffuso. Utilizzare, se possibile, pentole di terracotta o a fondo termico, oppure utilizzare una retina spargifiamma per diffondere meglio il calore. Mettere sempre in pentola un pezzo di Alga Kombu che migliora la cottura e la digeribilità dei legumi (sostituisce il bicarbonato). Iniziare la cottura a fuoco basso e per tutta la cottura mantenere una fiamma dolce e la pentola coperta. Salare solo alla fine altrimenti i legumi si induriscono. E' possibile utilizzare la pentola a pressione.

## I LEGUMI

### TEMPI DI AMMOLLO E DI COTTURA

tutte le indicazioni sono riferite a legumi secchi

**AZUKI** (soia rossa) ammollo di 8 ore, devono cuocere per circa 1 ora in acqua pari a 2 volte il loro volume.

**CECI** ammollo di 15 ore, devono cuocere per circa 2 ore in acqua pari a 3 volte il loro volume.

**FAGIOLI** ammollo di 12 ore, devono cuocere per circa 1 ora e mezza in acqua pari a 3 volte il loro volume

**FAGIOLO MUNGO** (soia verde) ammollo di 12 ore, devono cuocere per circa 2 ore in acqua pari a 2 volte il loro volume.

**LENTICCHIE** ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 45 minuti in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

**LENTICCHIE DECORTICATE** non mettere in ammollo, devono cuocere per circa 15-20 minuti in acqua pari a 2 volte il loro volume.

**LENTICCHIE DI RODI** ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 1 ora in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

**LENTICCHIE ROSSE** ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 30 minuti in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

**PISELLI** ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 45 minuti in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

**PISELLI SPEZZATI** ammollo non necessario, devono cuocere per circa 40 minuti in acqua pari a 3 volte il loro volume.

**SOIA GIALLA** ammollo di 24 ore, devono cuocere per circa 3 ore in acqua pari a 3 volte il loro volume.

**SOIA NERA** ammollo di 24 ore, devono cuocere per circa 3 ore in acqua pari a 3 volte il loro volume.