

CORRIERE DELLA SERA

stampa | chiudi

A TAVOLA

Quinoa e amaranto: i «finti cereali» tutti da (ri)scoprire

Esotiche o dimenticate ecco le proteine verdi senza glutine che mettono d'accordo gusto e salute

Mai sentito parlare di quinoa? Eppure chef e salutisti, per una volta d'accordo, fanno a gara per vantare i pregi di questo alimento, tuttora basilare nella dieta delle popolazioni rurali delle Ande. E che meriti attenzione lo conferma il fatto che l'Assemblea generale delle Nazioni Unite (per valorizzare la biodiversità) ha dichiarato il 2013 anno internazionale della quinoa.

Ma che cos'è la quinoa? Appartiene alla famiglia degli spinaci, ma produce semi simili ai chicchi dei cereali e per questo viene definita uno pseudocereale. A questo gruppo appartengono anche l'amaranto, originario dell'America Centrale, e il grano saraceno, originario dell'Asia, che con la quinoa condividono, oltre all'importante ruolo svolto nella storia dell'alimentazione, anche il notevole interesse suscitato nei ricercatori.

Il motivo? Prima di tutto l'elevato valore nutrizionale e poi l'assenza di glutine, che rende questi pseudocereali interessanti per chi deve seguire una dieta gluten free. Questi pseudocereali (reperibili nei supermercati più forniti e nei negozi bio) non solo vantano una quantità e qualità proteica superiore a quella di alcuni cereali, ma contengono anche più fibra, più minerali e più grassi quasi tutti «buoni» (GUARDA), insaturi. Due lavori, pubblicati dal Food and Public Health e dal Journal of Food Science, hanno poi messo in luce altre peculiarità: per esempio, la quinoa ha un elevato contenuto di acido alfa linolenico (precursore degli omega 3 a lunga catena presenti nei pesci); l'amaranto apporta buoni quantitativi di squalene capaci di ridurre la sintesi di colesterolo nel fegato; il grano saraceno ha un elevato contenuto di rutina, dall'azione antiossidante, utile per ridurre la fragilità e la permeabilità dei vasi e proteggere dagli edemi.

La riscoperta degli pseudocereali (cui potremmo aggiungere anche cereali antichi, come farro, miglio, orzo) rappresenta dunque una buona opportunità? O si tratta di una moda? «Direi entrambe, — risponde Marina Carcea, primo tecnologo dell'Inran di Roma — ma questo ci aiuta ad aumentare i cibi sani a disposizione. E se quinoa e amaranto si prestano per produrre cibi senza glutine, i cereali "antichi", come il farro, sono adatti per i prodotti integrali con cui incrementare con gusto la quota di fibra nella nostra dieta».

Carla Favaro

stampa | chiudi