



Crostatine mix cereali



Grani antichi

Con l'appellativo "grano antico" si intende un tipo di grano che veniva coltivato prima dell'avvento della produzione industriale.

Prima di proporvi la nostra ricetta nutri-lipidomica sana e sfiziosa, desideriamo catturare la vostra attenzione su 8 validi motivi per utilizzare i grani antichi in cucina.

8 Motivi per cucinare con i grani antichi

1. **Non hanno subito alterazioni**

Si tratta di grani "non alterati" dalla serie di pratiche agricole e agronomiche messe in atto dall'industria

alimentare per una maggiore resa e facilità di lavorazione.

2. **Sono macinati a pietra, quindi meno raffinati**

La macinatura a pietra è il metodo più antico e l'unico esistente fino agli anni '40 per macinare il grano. Con la pietra, le macine girano lentamente senza surriscaldarsi; in tal modo si mantengono le proprietà organolettiche della materia prima, oltre a preservare il contenuto di fibre, minerali, vitamine e soprattutto il germe.

3. **Contengono meno glutine e hanno un basso indice glicemico**

I grani antichi, in generale, hanno un contenuto di glutine più basso rispetto a quelli moderni e il rapporto con l'amido è sempre maggiormente equilibrato. Inoltre le farine derivate dai grani antichi hanno un indice glicemico di circa 40, molto più basso delle farine 0.

4. **Sono più leggeri e digeribili**

Proprio per le ragioni sopra descritte, i grani antichi risultano più leggeri e digeribili e ben si prestano a preparazioni di ogni genere come pane, pasta, pizza, piadina, sfoglia, dolci e biscotti.

5. **Sono più pregiati, buoni e profumati**

Le espressioni di gusto e di profumo sono variegata, diverse, mai omologate. Già durante la cottura vengono sprigionati diversi aromi e si possono percepire sfumature e differenze uniche.

6. **Un supporto e un incentivo per i piccoli produttori**

I grani antichi non possono in alcun modo essere lavorati dall'industria. La loro conformazione, altezza e resa è nettamente inferiore ai grani moderni e per



questi fattori sono inadatti alla produzione industriale. Un patrimonio sostenuto da piccoli produttori che si prendono cura del territorio.

7. **Tutela della biodiversità**

E' una grandissima fortuna avere farina, pane o pasta con sapori e colori diversi tra loro e con storie lontane ma appartenenti al medesimo paese da raccontare.

8. **Valore storico e culturale**

Così come i dialetti, le usanze, i costumi di carnevale, anche i cereali sono emblematici per scoprire e portare in alto il valore delle migliori espressioni di un territorio.

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA: CROSTATINE MIX CEREALI CON CREMA PASTICCERA VEG ALLA NUTRA NUT ZERO LATTE

Ingredienti per 4 crostatine

Per la frolla

- 100 gr mix di cereali (avena, segale, farro, grano saraceno)
- 100 gr farina grano Senatore Cappelli
- 50 gr farina di noci
- 80 gr zucchero di canna
- 80 gr olio extra vergine di oliva
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di miele
- ½ bustina di lievito per i dolci

Per la crema

- 2 uova
- 1 bacca di vaniglia
- 100 gr di zucchero di canna
- 30 gr di amido di mais (maizena)
- 250 ml di latte di avena
- 250 ml di latte di nocciola
- 2 cucchiari di crema di nocciole
Nutra Nut Zero Latte
- 1 pizzico di sale

Preparazione

frolla:

- Tritare i cereali in un mixer o con l'aiuto di un mortaio; unire i cereali tritati in una ciotola con le farine e lo zucchero di canna
- Unire le uova, l'olio e il miele e lavorare con le mani per ottenere un impasto compatto
- Aggiungere anche il lievito continuando a lavorare l'impasto
- Se l'impasto dovesse risultare troppo umido, aggiungere un po' di farina, se al contrario è troppo secco mettere un goccio di olio o un po' di miele
- Stendere la frolla dello spessore di circa mezzo cm e con un coppa pasta (o una coppetta) del diametro di 13,5 cm ricavare 4 dischi. Riporre i dischi in appositi stampini per crostatine di circa 12 cm di diametro, precedentemente oliati e infarinati



Immagine utilizzata per scopi illustrativi

- Fare aderire bene il fondo e i bordi, eliminare l'impasto in eccesso, e bucherellare il fondo delle crostatine
- Infornare in forno statico preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

Preparazione crema:

- Versare in un pentolino il latte di avena insieme a quello di nocciola, unire i semini di una bacca di vaniglia e porre il baccello in infusione. Porre sul fuoco e portate a sfiorare il bollore
- In un altro pentolino versare lo zucchero, unire le uova intere e lavorare tutto con una marisa. Unire anche l'amido di mais con un pizzico di sale
- Versare poco latte caldo nel composto appena ottenuto per stemperarlo, avendo cura di eliminare prima il baccello lasciato in infusione. Mescolare con l'aiuto di una marisa. Dopodiché versare tutto il latte restante continuando a mescolare. Portare di nuovo sul fornello a fuoco moderato per far addensare la crema
- Una volta addensata, spegnere il fuoco e trasferire la crema in una ciotola e far raffreddare a temperatura ambiente
- Aggiungere la crema di nocciole Nutra Nut Zero Latte e mescolare con una frusta fino a quando la crema non sarà completamente amalgamata.

Una volta raffreddate le crostatine, aggiungere la crema fino a raggiungere il bordo. Decorare con granella di nocciole e/o riccioli di cioccolato fondente.

Per approfondimenti su:

- latte vegetale: www.lipinutragen.it/bevande-vegetali-nella-dieta-lipidomica/
- etichette alimentari di creme di nocciole in commercio: www.lipinutragen.it/creme-alla-nocciola-e-grassi-in-etichetta/
- gluten free e celiachia: www.lipinutragen.it/?s=celiachia
- indice glicemico: www.lipinutragen.it/impatto-indice-glicemico/

Un'altra ricetta con i grani antichi: www.lipinutragen.it/tagliolini-di-carnevale/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 96896985 : ©lenazajchikova

