

## Tutte le virtù dei cereali trattati dalla Nonna

Le virtù e le proprietà dei cereali sono date dalla loro forma integrale, quindi senza nessun tipo di raffinazione. Con la raffinazione si producono le farine bianche e di conseguenza si perdono le fibre grezze (cellulosa, emicellulosa e lignina) questi elementi sono presenti in modo significativo nei cereali integrali.

La nonna consiglia di utilizzare spesso, e quando possibile, farine totalmente integrali, che sono composti da vitamine del gruppo B e PP, e sono composti in modo equilibrato da proteine, zuccheri, grassi e Sali minerali. Questi prodotti danno un miglior apporto al nostro organismo.

Questa breve premessa serve come cappello introduttivo alla nuova rubrica della nonna, dove vi parlerò nel dettaglio di vari cereali. La conoscenza di questi alimenti deriva dalla lettura di molti libri, un giorno ve ne consiglierò un paio che mi hanno aiutato molto nella quotidianità, e dall'esperienza sul campo approfondendo il tutto in rete, cercando magari più fonti (autorevoli) per capire quale alimento potesse essere il migliore per una determinata situazione.

**Avena - Segale - Farro - Frumento - Orzo**

## Il primo cereale trattato è l'Avena.

### Le sue proprietà Principali sono:

- Nutriente
- Diuretica
- Ricostituente
- Stimolante dell'organismo/metabolismo
- Ricca di proteine, Sali minerali, calcio, ferro, fosforo, magnesio, fibre, grassi insaturi e acidi grassi essenziali.

### I suoi principali utilizzi:

- L'avena aiuta in caso di stanchezza psichica ed è particolarmente indicata per chi effettua un lavoro molto mentale, ad esempio un universitario che sta preparando un esame trarrà beneficio dal suo utilizzo
- Favorisce l'eliminazione del colesterolo nocivo e previene l'arteriosclerosi; ha azione diuretica e la ricchezza di crusca la rende preziosa per l'intestino pigro e in caso di emorroidi.
- Nei chicchi d'avena è presente un ormone della crescita, che unito alla presenza di Calcio e Fosforo rende l'alimento un prodotto consigliatissimo per le donne in gravidanza, o in allattamento. Il prodotto è spesso consigliato anche dai pediatri in caso di svezzamento.
- L'utilizzo dei chicchi è consigliato come rimedio naturale per i dolori intercostali, dolori reumatici o l'ombalgie. Prendete 400g di semi d'avena e abbrustolite il tutto in padella, avvolgete i semi, ancora caldi, in un panno bianco, e posizionate sulla parte dolorante
- Potete preparare in casa una crema d'avena per il viso e il corpo. L'avena infatti ha ottime proprietà emollienti, Idratanti, lenitive e protettiva. Puoi vedere la [ricetta per tonificare la pelle](#). Oppure leggete come preparare una crema d'avena e miele:

### Ingredienti:

- 300 grammi di farina d'avena
- Due cucchiaini di miele
- Acqua quanto basta

### Preparazione e utilizzo:

Setacciate la farina e aggiungete i due cucchiaini di miele, mescolate con cura e aggiungete dell'acqua (temperatura ambiente) fino ad ottenere un composto cremoso e senza grumi. Applicate la crema naturale d'avena sul viso e sul corpo, meglio se prima di una doccia, lasciate riposare la crema per almeno 15 minuti, sciacquate con cura. Ottima soluzione per pelli secche.

## Il secondo cereale trattato dalla Nonna è la Segale

### Le sue proprietà Principali sono:

- Antisclerotica,
- Depurativa,
- Energetica,
- Ricostituente,
- Stimolante
- Svariate proprietà nutrizionali, contiene molto ferro, calcio fosforo. Presente la vitamina B ed E, ricco di Fibra e [lisina](#) aminoacido molto importante per il nostro organismo.

Prima di proseguire vorrei soffermarmi sulla lisina, spiegando in parole semplici, spero, a cosa serve e che cos'è. La lisina è un [aminoacido](#) essenziale e aiuta il nostro organismo nella formazione della carnitina. La lisina aiuta a rafforzare il sistema immunitario e di conseguenza rafforza gli anticorpi; aiuta le ossa a fissare il calcio e supporta la crescita normale.

### I suoi principali utilizzi:

- La segale è utilissima per chi ha problemi di stitichezza, la sua ricchezza di fibre è un tocco sano per tutte le persone che hanno di questi problemi.
- Aiutata la circolazione del sangue, fluidificandolo. E' indicato per chi soffre di ipertensione.
- Indicato per un'alimentazione sana, in particolare per le sue proprietà è consigliata a chi si trova in un periodo di fatica psico-fisica come ad esempio chi è in gravidanza, allattamento, o in menopausa. E' indicata per l'alimentazione delle persone anziane, e iNonno ne sa qualcosa.
- Ottimo un decotto per costipazioni o in caso di influenze e malanni.
- Preparare un decotto di chicchi macinati:  
Prendete 30gr di chicchi e macinateli (oppure avvolgeteli in un panno e batteteli con il batticarne);  
Versate il tutto in un pentolino e aggiungete 250 ml d'acqua, lasciate bollire per circa 15 minuti;  
Abbassate la fiamma al minimo e lasciate sbollentare il composto per circa 10 minuti;  
Filtrate e bevete la bevanda tiepida tre volte al giorno
- Un ottimo rimedio della Nonna con la Segale è quello di utilizzarla come impasto per attenuare ascessi, infiammazioni e contusioni.

La ricetta della nonna per l'impasto di Segale:

#### Ingredienti:

- 250 g di Farina di Segale
- 1/2 Litro 'acqua

#### Preparazione:

- Mettete in un pentolino la farina di segale;
- Stemperate la farina con l'acqua;
- accendete il fuoco e portate ad ebollizione;
- lasciate riposare per 5/10 minuti;
- Distribuite il composto su un panno;
- Applicare sulla zona da trattare per 20/30 minuti.

## Il terzo cereale trattato dalla Nonna è il Farro

### Le sue proprietà Principali sono:

- Antianemica,
- Lassativa,
- Ricostituente,
- Rinfrescante,
- Antiossidante.
- Il valore nutrizionale del Farro è simile a quello del grano tenero. Il farro contiene: Grassi Insaturi, Proteine, Vitamine (A,C,B), Calcio, Ferro, Cobalto, Fosforo, Magnesio, Manganese, Potassio, Rame, Selenio, Sodio, e Acido Fitico.

### I suoi principali utilizzi:

- Il farro ha un'alta azione antiossidante, in particolare l'acido Fitico e il Selenio prevengono la formazione di radicali liberi. Ottimo per persone anziane e a giovani in fase di studio, o a persone che stanno passando un periodo di forte stress intellettuale.
- Ottimo per chi segue una dieta, le fibre, in abbondanza nel farro, trasmettono senso di sazietà facilitando la mobilità intestinale
- Il farro essendo ricco di carboidrati, ferro e calcio è consigliato in caso di attività sportiva.
- Consigliato per gli anemici, per persone influenzate, e per chi soffre di osteoporosi.
- Sapevate che potete torrefare i chicchi, macinarli e fare un surrogato del caffè (in internet si trovano i chicchi già tostati), per il fai da te:
  1. Prendete 50 gr di chicchi di farro;
  2. Fate preriscaldare una padella per 5 minuti a fuoco alto;
  3. Inserite i chicchi di farro, e lasciatelo tostare per 1/2 minuti, coprendo i chicchi con un coperchio che entri nella padella e in pratica tocchi il fondo;
  4. Lasciateli raffreddare e macinate;
  5. Buon caffè di farro

**Il Nonno consiglia:** un piatto di farro cotto in acqua; un filo d'olio extravergine d'oliva e i pomodorini tagliati a metà, sono un piatto perfetto dopo qualsiasi attività fisica

## **Il cereale che trattiamo oggi viene comunemente chiamato Grano, ma il suo nome “di battesimo” è: Frumento.**

### **Le sue proprietà principali sono:**

- Rimineralizzante;
- Rinfrescante;
- Antinfiammatoria;
- Antianemica.
- Il suo consumo porta all'organismo: proteine, grassi (prevalentemente insaturi), vitamine, calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, potassio ed enzimi.

### **I suoi principali Utilizzi:**

- Va inserite nell'alimentazione per combattere il deperimento, l'eccessiva stanchezza – sia fisica che mentale -.
- Molto indicato per chi è sottoposto ad uno sforzo fisico particolare – Allattamento, Gravidanza, Crescita, Menopausa – .
- Il Frumento stimola la capacità epatica e aiuta la prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- Il rivestimento del chicco, comunemente chiamato Crusca, aiuta a risolvere i problemi di cattiva digestione.
- La crusca può anche essere utilizzata come “sale da bagno” così da rilasciare le sue proprietà emollienti, depurative e antinfiammatorie. Prendete 3 grossi pugni di crusca e mettetela nella vasca da bagno calda, entrate nella vasca per un bagno rilassante.
- Il Frumento ha nella parte interna, il germe, la sua parte più nutritiva, si consiglia di consumare i germogli di frumento come integratori di proteine e vitamine.
- Spremono i chicchi si ricava l'olio di germe di grano (si trova in erboristeria o su internet), l'olio ha una forte azione antiossidante, protettiva, nutriente, emolliente della pelle. Potete usare l'olio su delle pelli secche e screpolate, e aiuta la **prevenzione delle rughe**. Utilizzo: prendete 1 cucchiaino di Olio di germe di grano e miscelatelo con 3 cucchiaini di olio di mandorle (ricordatevi sempre che le porzioni devono essere 1/4 Olio di germe 3/3 olio di mandorle, questo perchè l'olio di Germe ha un odore molto forte).
- L'Olio di germe di grano, può essere utilizzato come integratore naturale. Assumete 2-3 cucchiaini al giorno per completare la vostra alimentazione.

## Quinto cereale trattato dalla Nonna è l'Orzo

### Le sue proprietà principali sono:

- Antidiarroica;
- Diuretica;
- Emolliente;
- Galattagoga;
- Rinfrescante;
- Casocostruttrice.
- Disintossicante;
- Rimineralizzante;
- Sedativo;
- Tónico;
- L'orzo è molto Nutritivo, molto ricco d'amido, proteine, zuccheri, calcio, ferro, fosforo, potassio, presenti Vitamine A,B1,B2, Silicio e povero di sodio.

### I suoi principali Utilizzi:

- L'orzo è ottimo per curare le infiammazioni all'intestino, dei reni, e dell'apparato respiratorio, vista la sua azione rinfrescante.
- Cereale di facile digeribilità è consigliato per bambini, persone anziane, deperite e ammalate.
- La grande presenza di fosforo fa sì che sia consigliato a chi è nervoso, sotto stress, o sia impegnato in attività intellettuali
- Se sofferite di intestino pigro, cistite, colite, pressione bassa l'orzo è sicuramente consigliato nella vostra alimentazione.

L'acqua d'orzo (decotto) ha molteplici usi – Fate un decotto con i chicchi d'orzo. **Ingredienti:** 30 g d'orzo integrale, 35 g di orzo perlato, 1 litro d'acqua. **Procedimento:** Fate bollire tutto l'orzo in 1 litro d'acqua fino a rigonfiamento dei chicchi; successivamente filtrate il decotto e lasciate raffreddare -

- Da bere due/tre volte al giorno in caso di: anemia, cistite, difficoltà digestive, febbre, nefrite e nei processi infiammatori interni ed esterni.
- Da bere un bicchiere prima di coricarsi concilia il sonno.
- Usare per fare gargarismi, due volte al giorno, contro le irritazioni della gola.
- Usate per fare degli impacchi decongestionanti ed applicate su **occhi arrossati, orzaioli e irritazioni cutanee.**

I cataplasmi caldi di farina d'orzo - Far cuocere per qualche minuto 60 grammi di farina fresca in un quarto di litro di acqua fino a ottenere una "polenta" densa -

- Usate per far maturare **ascessi e foruncoli.**
- Ottimo per calmare i dolori reumatici.
- Il Cataplasma freddo può essere utilizzato anche come maschere per il viso nutrienti e idratanti.
- L'infuso d'orzo, un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente, è ottimo contro il raffreddore e come digestivo
- L'orzo tostato è usato in alternativa al caffè, data l'assenza di caffeina è una bevanda nutriente e per nulla eccitante.
- L'Orzo è un alimento molto proteico, si consiglia quindi di prestare attenzione a chi soffre di problemi renali. Si ricorda inoltre che può provocare fenomeni di meteorismo