

COTTURA DEI CEREALI

Per cuocere i cereali a chicco intero si possono usare due modi:

- la tostatura
- l'ammollo

La tostatura.

Si pone il cereale in una pentola, che verrà poi messa sul fuoco a fiamma viva (senza aggiungere alcunché). Con un mestolo di legno si girano i chicchi in modo che si tostino uniformemente.

Nel frattempo si mette a riscaldare l'acqua secondo le proporzioni sotto riportate.

Quando si nota che i chicchi prendono un colore un po' più bruno e cominciano a profumare di tostato è il momento di aggiungere l'acqua tiepida e seguire le indicazioni di cottura alla fine del testo.

Un altro modo per essere sicuri che siano tostati è quello di prendere un po' di chicchi con tre dita e se non si riesce a tenerli in mano perché scottano, allora sono pronti per la cottura.

Rapporto acqua e cereale e tempo di cottura, ovviamente parlando di cereali integrali.

Orzo 1 bicchiere di orzo, 3 bicchieri di acqua, tempo cottura 40 minuti,

Miglio 1 bicchiere di miglio, 2 bicchieri di acqua, tempo cottura 20 minuti,

Segale 1 bicchiere di segale, 3 bicchieri di acqua, tempo cottura 30 minuti,

Avena 1 bicchiere di avena, 2 bicchieri di acqua, tempo cottura 20 minuti,

L'ammollo.

Si mette il cereale nell'acqua e lo si lascia per alcune ore. La stessa acqua dell'ammollo si usa per la cottura.

Rapporto acqua e cereale:

Orzo 1 bicchiere di orzo, 3 bicchieri di acqua ammolto minimo 6 ore,

Farro 1 bicchiere di farro, 3 bicchieri di acqua ammolto minimo 10 ore,

Grano 1 bicchiere di grano, 3 bicchieri di acqua ammolto minimo 6 ore,

Tra tutti i cereali solamente il riso integrale normalmente non viene né tostato né messo in ammollo e si cuoce in circa 50 minuti, con un rapporto di 1 bicchiere di riso e 3 bicchieri di acqua.

Queste sono indicazioni di massima, ogni cuoca e ogni cuoco ha le sue pentole e le sue "bocche di fuoco", le quali danno un risultato unico. Bisogna provare e avere l'accortezza di seguire con attenzione, almeno le prime volte, la cottura.

Ricordo che se il cereale è cotto e rimane dell'acqua basta togliere il coperchio, così evapora facilmente. Se invece il cereale è ancora duro basta aggiungere dell'acqua tiepida, così si finisce la cottura.

Indicazioni:

Quando si inizia la cottura il fuoco deve essere vivo, appena inizia a bollire si sala e si abbassa la fiamma, poi si continua la cottura a fuoco lento, tenendo il coperchio sulla pentola e senza mai mescolare.

Terminata la cottura se si può lasciare riposare il cereale per 10 minuti prima di condire e servire, prende più sapore.

Ricordo che durante la cottura il cereale non va mai toccato (mescolato)!

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819