Avvertenze:

- -E' vietata, senza autorizzazione degli autori, la riproduzione anche parziale del materiale.
- -Le diapositive che seguono sono un estratto delle serate, l'edizione integrale è contenuta in un DVD che potete richiedere all' Associazione.
- -I contenuti delle diapositive, privati del loro contesto, potrebbero non corrispondere al pensiero dei relatori.

Buona visione



APS villa Bembo e Comune di Pianiga Presentano:

Farina del mio sacco

Sala Convegni v. provinciale nord 2 Cazzago di Pianiga

Cinque incontri per conoscere e utilizzare i cereali e le farine. È gradita la vostra presenza ma soprattutto la vostra partecipazione. Parleremo di farine, lievito, impasto, cottura e alimentazione, il tutto in un viaggio

che vuole essere una metafora della vita:

cercare per la vita gli

ingredienti giusti: curiosità

imparare a mescolarli

correttamente: tolleranza

aggiungere la quantità di lievito sufficiente: parsimonia

cucinare per il tempo

necessario: pazienza

Quando?

Sabato 29 gennaio ore 20,00

Cereali e farine

Sabato 26 febbraio ore 20,00

Come fare il pane, la pasta, i dolci

Sabato 26 marzo ore 20,00

Pane vivo e pane morto

Sabato 30 aprile ore 20,00

Ricette da proporre e da imparare

Domenica 15 maggio ore 10,00

Conclusione con visita guidata all' orto botanico di Padova

Conduce le serate il pubblico con l'aiuto della dott.ssa Anna Paola De Lazzari e del dott. Ennio Caggiano

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

"Il pane di ieri è buono domani"



..... Come sempre nella saggezza contadina e popolare, il proverbio affonda le sue radici in un dato concreto, oggettivo -le grosse pagnotte che venivano conservate per più tempo non si prestavano ad essere mangiate fresche, ma davano il meglio del loro gusto un paio di giorni dopo essere uscite dal forno- per poi fornire un insegnamento più vasto: il nutrimento solido che ci viene dal passato è buono anche per il futuro e i principi sostanziali che hanno alimentato l' esistenza di chi ci ha preceduto sono in grado di sostenere anche noi e di darci vita, gioia, serena condivisione nel nostro stare al mondo accanto a quanti amiamo



Uomini,
poiché all'ultimo minuto
non vi assalga
il rimorso ormai tardivo
per non aver pietà giammai avuto
e non diventi rantolo il respiro:

sappiate che la morte vi sorveglia gioir nei prati o fra i muri di calce, come crescere il gran guarda il villano finché non sia maturo per la falce.

F. De Andrè tutti morimmo a stento



Cerere

Kinder



Divinità delle piante e dei cereali, patrona della fertilità del suolo e della fecondità femminile.



Divinità dei brufoli, dell' obesità, del diabete e del profitto

I mulini del Dolo nel 1700



Giovanni Antonio Canal, Venezia 1697/1768



Kinder al posto di Cerere Tostone al posto di Canaletto





1 kg = 2.44 € 4 macine = 250 kcal



1 kg = 6.00 € 4 macine = 160 kcal



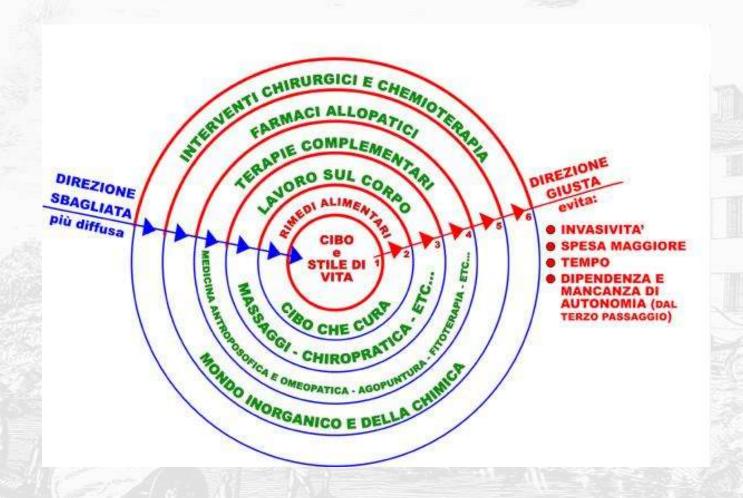
1 kg = 1,5 €



1 kg = 5,5 €



Che direzione vogliamo prendere?



Cereale materia prima



stimolo



prima inizio partenza idea

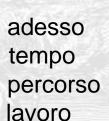
Mulino

cervello



elaborazione





Farina

prodotto finale



risposta

soldi salute potere guerra solidarietà uccesso malattia sofferenza

> dopo fine arrivo risultato



Personalmente sto lontano da tutti i cibi naturali: alla mia età ho bisogno di tutti i conservanti che posso assumere.

George Burns

piramide alimentare

vecchia

nuova





Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo Ippocrate 460 a.c.

PERDITA DI ELEMENTI NUTRITIVI NEL PROCESSO DI RAFFINAZIONE DEL GRANO

American Journal of clinical Nutrition 24:562, 1971

Nutriente	% persa nella farina bianca	
Tiamina (vit B1)	77	
Riboflavina(vit B2)	80	
Niacina (vit B3 o PP)	81	
Vitamina B6	72	
Acido Pantotenico (B5)	50	
Folina (B9)	67	
Alfa tocoferolo (vIt E)	86	
Betaina	23	
Colina	30	
Calcio	60	
Fosforo	71	
Magnesio	85	
Potassio	77	
Manganese	86	
Ferro	76	
Zinco	78	

Perché dovrei comperare un prodotto biologico pagarlo il triplo e gradirlo un quarto?



per fare scelte consapevoli dobbiamo conoscere le differenze





Il numero dei vegetariani in Italia nel 2009, era di 6 milioni: In pratica, un italiano su 10 ossia il 10% sarebbe vegetariano.

Negli ultimi anni, il numero di vegetariani in Italia è aumentato del 500%.
Nella statistica sono compresi vegani, macrobiotici e salutisti che mangiano il pesce, uova, latte.

Dati EURISPES

Corvi neri minacciano le nostre coltivazioni:

ogm, pesticidi, fertilizzanti, monoculture, profitto,



Campo di grano con corvi Vincent Van Gogh 1989

Quanto costa un chilo di carne di manzo?

-8,00 € a te

e all' ambiente?

-35 mq di foresta,

-15 lt d'acqua,

-15 kg di cereali

-36 kg di CO2





Quale agricoltura?

Quale rapporto con la terra?



Sine Cerere et Libero friget Venus



senza
Bacco e Cerere
si raffredda
Venere

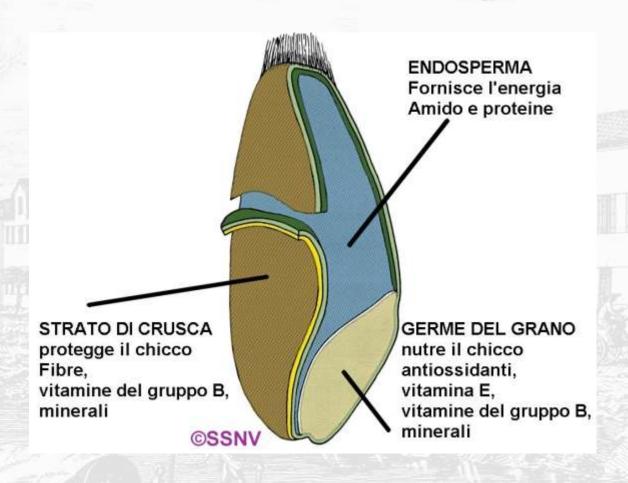
Bacco Tabacco e Venere riducono l' uomo in cenere

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Cereali: classificazione botanica

Famiglia	Tribù	Specie	Nome comune
Graminac	eae o Poaceae		
	Hordeae	Triticum aestivum L.	Grano tenero
		Triticum durum (Desf.) Husn.	Grano duro
		Hordeum vulgare L.	Orzo
		Secale cereale L.	Segale
	Avenae	Avena spp.	Avena
	Oryzeae	Oryza spp.	Riso
	Paniceae	Panicum miliaceum L.	Miglio
		Setaria italica (L.) Beauv.	Panico
		Pennisetum americanum (L.) Leeke	Miglio perla
	Andropogoneae	Sorghum vulgare Pers.	Sorghi
	Maydeae	Zea mays L.	Mais
Polygonaceae		Fagopyrum esculentum Monch.	Grano saraceno
Chenopodiaceae		Chenopodium quinoa Willd.	Quinoa

Cariosside



Cereali: destinazione

- Prevalente Alimentazione umana
 - Frumento tenero
 - Frumento duro
 - Riso
 - Segale
 - Mais
 - Avena
 - Miglio
- Prevalente Alimentazione animale
 - Mais, orzo, avena, sorgo, triticale
- Prevalente Uso industriale
 - Orzo
 - Avena, orzo, segale
 - Mais, sorgo, orzo, riso
 - Mais, sorgo
 - Mais
 - Frumento

Farina → pane, prodotti da forno

Semola → pasta, semolino, cus-cus

Riso

Pane nero

Polenta

Fiocchi

Farine

(= cereali foraggeri)

Foraggi e concentrati

Malto (x la birra)

Whisky, distillati

Amido e derivati

Bioetanolo

Olio

Glutine

se accetteremo di mangiare cereali ogm raffinati e carni clonate



la nostra trasformazione sarà irreversibile

Letture consigliate

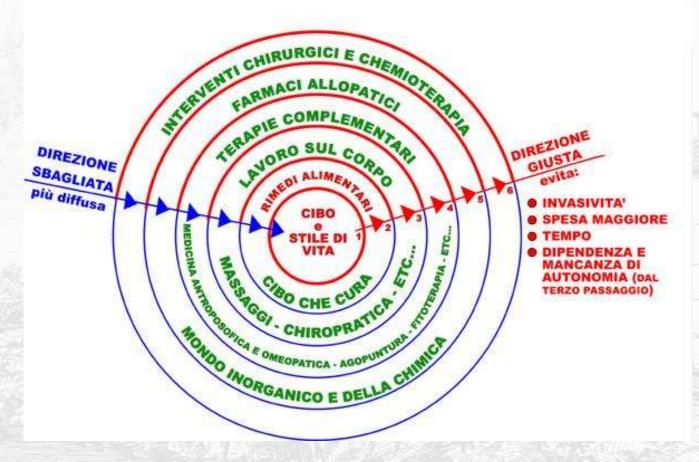


contadino: cervello fino!!





Che direzione vogliamo prendere?



Vittime della propria malattia

Artefici della propria salute

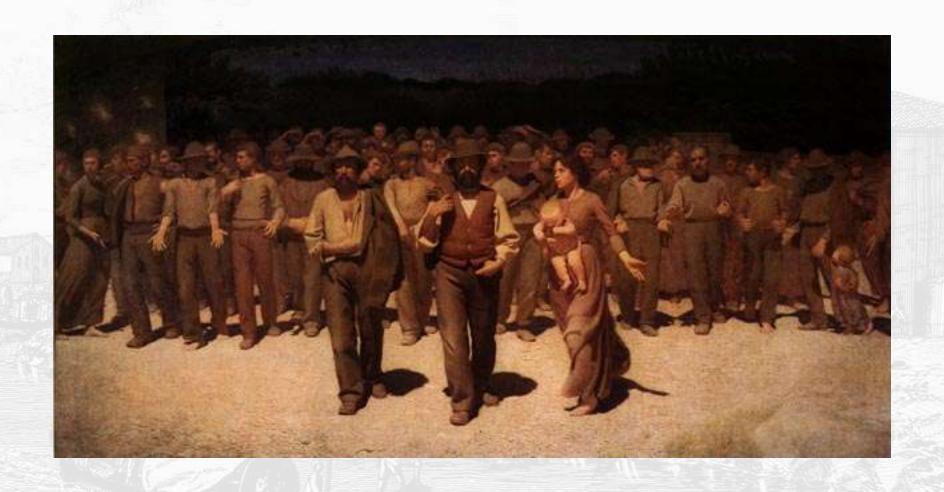
Il presente peggiora il futuro e distrugge il passato



Questa era la nostra direzione



Sono bastati solo 100 anni



La direzione che abbiamo preso è questa



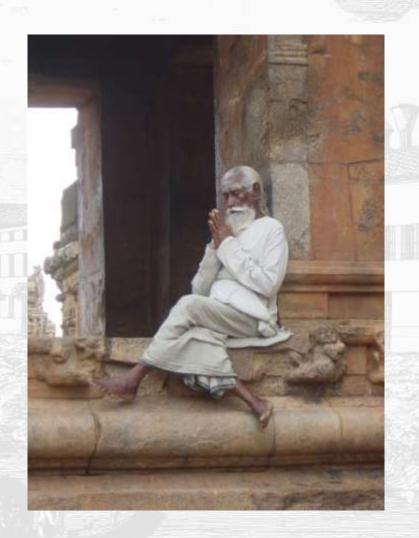
Quali sono stati i vantaggi?

- Meno fatica
- Meno lavoro
- Meno salute
- Più disoccupazione
- Più inquinamento
- Più malattie
- Più tempo

Come impieghiamo tutto il tempo risparmiato?



Pregando?



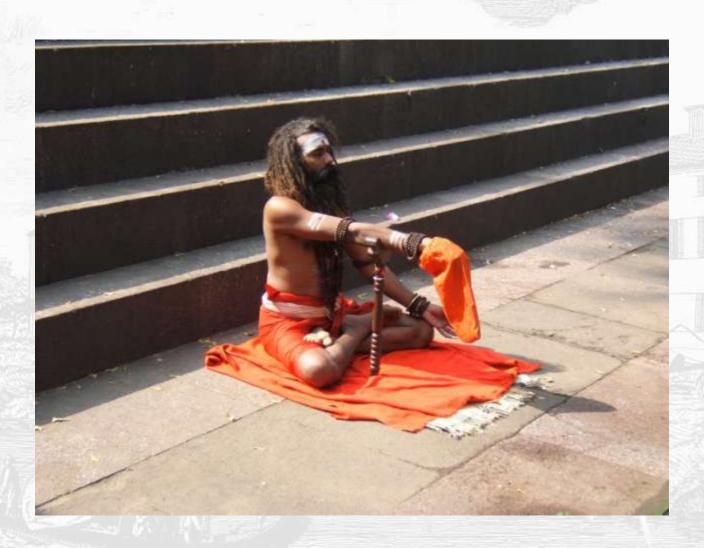
Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Leggendo?



Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Meditando?



Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Il tempo risparmiato viene impiegato



alla televisione, ai centri commerciali, all' ospedale

Passiamo il tempo alla ricerca della salute



Ospedale all' angelo di Mestre

perché siamo pieni di malattie e più ancora di paura delle malattie

Cereale

materia prima



stimolo



prima inizio partenza idea

Mulino

cervello



elabo azione



adesso tempo percorso lavoro

Farina

prodotto finale



risposta

soldi salute potere guerra solidarietà uccesso malattia sofferenza

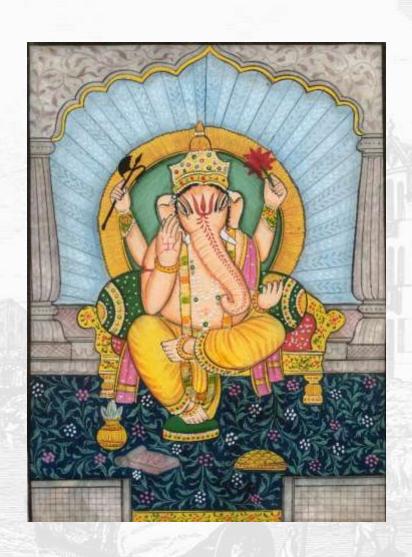
> dopo fine arrivo risultato

Forse è meglio utilizzare il tempo risparmiato

riappropriandosi

delle antiche ricette del pane dei dolci e della pasta

Dolci e Divinità: Prasad





molto bella, molto buona, molto cara



molto pericolosa per la salute

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Industriali artigianali casalinghi





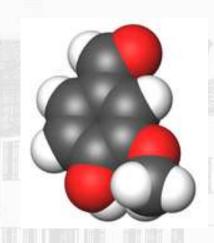


Chimica nei dolci

- Vanillina
- Conservanti
- Coloranti
- Emulsionanti
- Grassi saturi, olio di palma...
- Aspartame
- Ciclamati
- Glutine...

Vanillina





4-idrossi-3-me3tossibenzaldeide

pasticceria

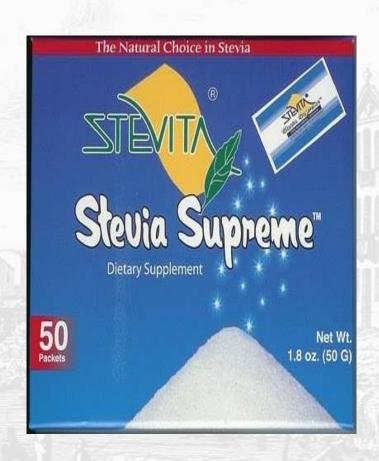
Marocco

Siria





Stevia rebaudiana





Jaggery



Ingredienti: farine

- Frumento
- Riso
- Farro
- Kamut
- Orzo
- Segale
- Avena
- Panico, Miglio, Fonio, Teff
- Sorgo
- Mais
- Grano saraceno
- Quinoa
- Amaranto
- Altre (soia, castagne, cocco, fecola,)

Ingredienti: latte e burro



Ingredienti: uova



Ingredienti: lievito

- Lievito di soda: cremortartaro, bicarbonato di sodio, bicarbonato di ammonio
- Lievito di birra: fresco e secco
- Lievito naturale: a pasta acida fresco e secco



«A che cosa rassomiglierò il regno di Dio? È simile al lievito che una donna ha preso e nascosto in tre misure di farina, finché sia tutta fermentata».

Luca 13,20-21

Composizione del lievito Bertolini

- -Difosfato disodico E450, additivo alimentare ottenuto per via sintetica da carbonati e acido fosforico
- -Carbonato acido di sodio E500, additivo alimentare ottenuto dall'acqua di mare o dal sale
- -Amido di mais
- -Stabilizzante (sali di calcio degli acidi grassi E470a), additivo alimentare principalmente di origine vegetale, ma potrebbero essere usati anche grassi di origine animale!
- -Aromi

Brava, brava Mariarosa (che cerchi di fregarci)!

Un' alternativa naturale può essere il **cremortartaro** (Bio vegan), semplice e veloce, si usa come il lievito che trovi al supermercato e anche i risultati che si ottengono sono gli stessi, ma senza additivi e schifezze.

Composizione del lievito Bio vegan:

- -Cremor tartaro, sale acido dell'acido tartarico ottenuto dalla produzione del vino
- -Bicarbonato di sodio
- -Fecola di mais

Ingredienti: sale







Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini. Matteo 5,13-16

Ingredienti: aromi



Ingredienti: altro

- Kuzu (pueraria lobata)
- Arrowroot
- Agar-agar
- The bancha
- The mu



arrowroot



kuzu

Ingredienti: tempo

- cercare per la vita gli ingredienti giusti:

curiosità

- imparare a mescolarli correttamente:

tolleranza

- aggiungere la quantità di lievito sufficiente:

parsimonia

- cucinare per il tempo necessario:

pazienza

fritole, faete, sossole, grustoi



Ingredienti per 4 persone:

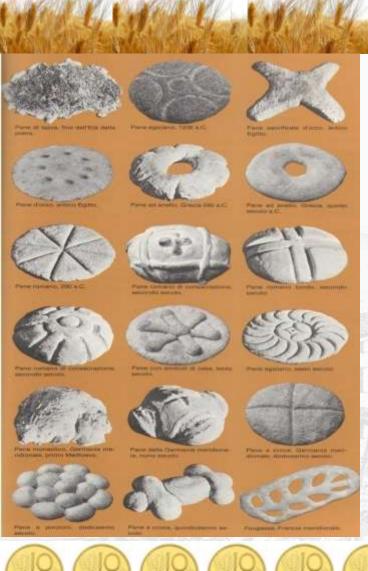
12 g di lievito di birra, 200 gr di farina, 40 gr di uva passa, 40 gr di pinoli, 40 gr di cedrini canditi, 350 gr di olio di semi, 40 g di zucchero semolato, 16 g r di zucchero a velo, 0,5 cl di grappa o rum.

Preparazione

Lasciar sciogliere il lievito di birra in un recipiente riempito con dell'acqua tiepida e zucchero; versare della grappa e incorporare la farina aggiungendo acqua quanto basta. Lavorare adeguatamente la pasta, quindi coprirla con un panno per farla lievitare. Quando la pasta ha raggiunto un volume opportuno (deve crescere), incorporare l'uvetta, i cedrini tritati e i pinoli; infine friggere in olio caldo e scolare le frittelle su carta assorbente, spolverarle con zucchero a velo e servirle ancora calde.

Pasta





Pane

Claudio Ceroni

el forno a legna

v. Volontari della libertà 38 Gambarare di Mira 041.5676222



è sempre carbonio:



ma provate a regalare della grafite invece di un diamante alla vostra compagna!



pane morto e malattia del corpo Ennio



pane vivo e salute del corpo Paola

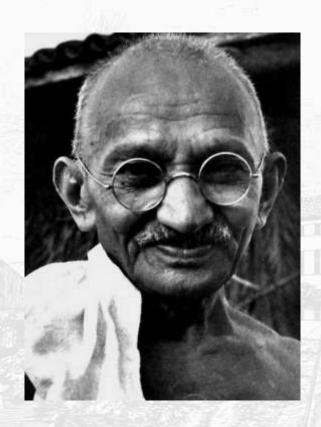


pane vivo e salute dello spirito

Don Franco

I sette peccati capitali secondo Gandhi

Pane morto secondo Gandhi



politica senza principi etici ricchezza senza lavoro intelligenza senza carattere affari senza morale scienza senza umanità religione senza fede solidarietà senza sacrificio

medicina senza salute

"... non lascerei mai mio figlio nelle mani di estranei ..."



La legge da alla madre 3 opzioni: tenerlo, disconoscerlo, sopprimerlo.

Quante ne da a lui?

La mano della speranza





"La vita è cosa cui val la pena di aggrapparsi, in ogni condizione. L'arte medica ha lo scopo di proteggere questo desiderio per la vita, anche là dove non può essere pienamente espresso"

Aviano

Bombardare il paziente per restituirgli la **salute**



bombe sanitarie







Bombardare il popolo per restituirgli la pace



bombe umanitarie



per portare salute e pace bisogna ricorrere a strategie belliche

Non possiamo far sempre finta di non vedere



Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

PANE MORTO

Pensavo che la medicina fosse la vela che conduceva le persone alla **salute**.

Invece mi accorsi
che era l' ancora
che le teneva strettamente agganciate alla **malattia**.



Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

i medici hanno più fantasia nella diagnosi
che nella cura,
infatti sono di più le malattie che inventano
di quelle che guariscono!

molti devono la vita alle medicine, per esempio i farmacisti.



Non esistono medicine contro la paura di vivere

i medici ti curano il rischio, invece di insegnarti ad eliminare i fattori di rischio

la prima cosa che può compromettere
la vostra salute
è la vostra fiducia nei medici

il medico non si preoccupa per la tua salute, ma per la tua malattia: se la trova ha trovato un altro cliente!



Duilio Poggiolini

medici che hanno fatto carriera

la paura
la curiosità
e la fretta
non hanno mai guarito nessuno.

il paziente non sa ma pensa che il medico sappia

• • • • • • •

anche il medico non sa ma spera che il paziente non se ne accorga!

ci sono malattie, che non si sarebbero mai manifestate se non fossimo andati a cercarle

- Non sei più tu a sapere se stai bene
- Non è più il medico che può dirtelo
- Sono gli esami: sangue

urine

tac

risonanza

ecografia

Come puoi sapere come stai se non ti fai gli esami?

E se li fai qualcosa ti troveranno!

E se qualcosa ti troveranno qualcosa ti daranno!

Lettera di dimissione

dal 17/01/2011 al 11/03/2011

Dolo, 10.03.11

Egregio Collega,
dimettiamo in data odierna " ricoverata nel nostro reparto il 17.01.11 .
proveniente dal Pronto Soccorso, per riscontro di insufficienza renale di grado severo.

Diagnosi di dimissione: Insufficienza renale terminale in trattamento dialitico. Ematoma spontaneo del muscolo psoas e quadrato dei lombi secondario a sanguinamento dell'a. ischiatica sx sottoposta ad embolizzazione. Anemia multifattoriale (politrasfusa). Sepsi da Staph. epidermidis. Grave scompenso cardiaco da disfunzione diastolica. Diabete mellito tipo 2. Ipotiroidismo. Stato ansioso.

Terapia alla dimissione:
Deltacortene 25 mg 1+1/2 cp (h 8)
Dilatrend 25 mg 1 cp x 2
Eutirox 125 x 2
Calcium Sandoz 1 cp
Trinevrina 1 cp
Esopral 40 1 cp
Novonorm 0.5 1 cp a pranzo nei giorni di non dialisi (monitorando la glicernia)
Seretide 50/500 2 puff x 3
Elopram 15 gtt (h 18)

Tavor 1 mg 1/2 cp (h 8) - 1 cp (h 22)

Antacal 10 I cp (h 18)

- Fluimucil 1 cp per altri 10 giorni
- Cardiazol Paracodina 10 gtt la sera
 Linezolid 1 cp x 2 fino al 24.0.11
- E' consentito l'utilizzo di farmaci generici quando disponibili.

il peggio non è ammalarsi ma essere curati

Jean Bernard





Alcuni pazienti mi chiedono:

"Dottore, le medicine che mi ha ordinato devo prenderle finché vivo?"

e io rispondo ironicamente:

"No, finché muori!"







voi siete il topolino

Quindi

andiamo pure dal medico

• • • •

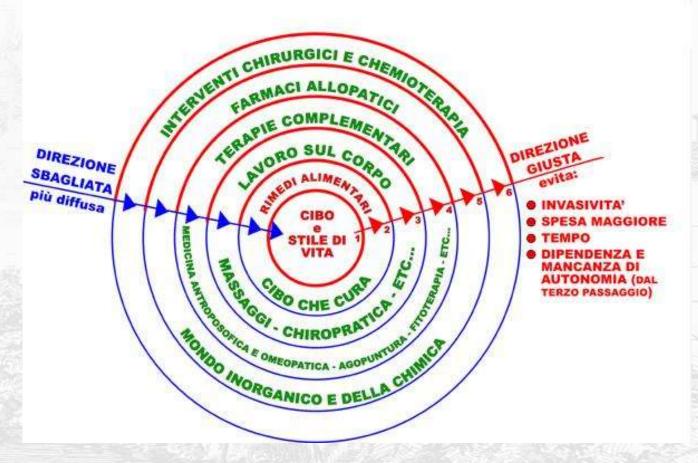
tanto moriremo lo stesso.

anzi

• • • • •

forse moriremo prima!

A meno che non cambiamo direzione



Vittime della propria malattia PANE MORTO

Artefici della propria salute PANE VIVO

Cereale

materia prima



Mulino

cervello



Farina

prodotto finale



stimolo



prima partenza idea





adesso percorso lavoro



soldi salute potere guerra solidarietà uccesso malattia sofferenza

> dopo arrivo risultato

Trittico della salute



Domanda: perché gli screening sono gratuiti?



paura



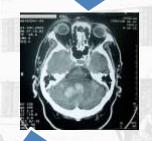


medico

screening



ciclo fruttuoso della salute



diagnosi

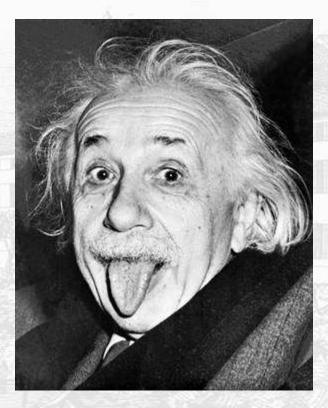


terapia

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Risposta: talvolta uno paga di più le cose che ha avuto gratis

Albert Einstein



Non deleghiamo alla morte il compito di liberarci dalla malattia!



Facciamolo noi:

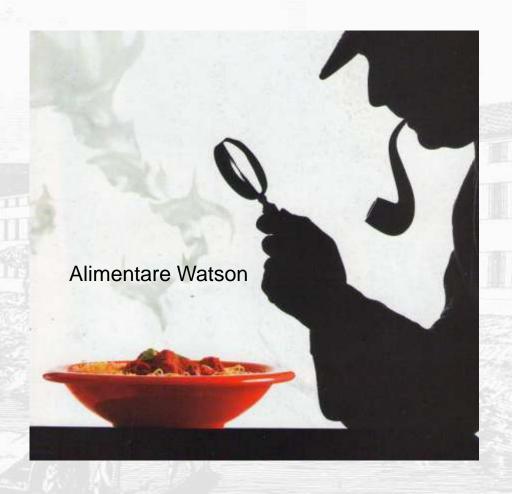
prima
adesso
subito

come?

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Cercando la salute invece della malattia!

Pane vivo



pane vivo e salute del corpo

dott.ssa Anna Paola De Lazzari



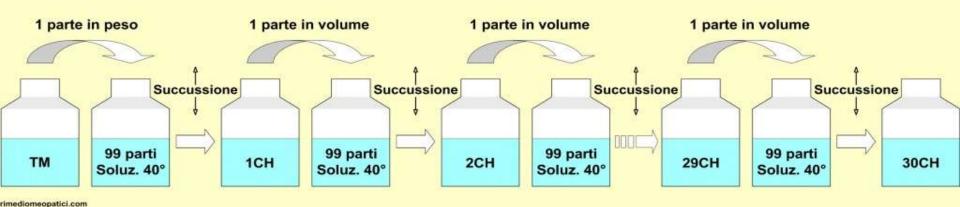
C'è chi vive cercando la malattia e chi cercando la salute:

entrambi moriranno, ma i secondi più tardi!

mi curo con rimedi:

vitali perché vivi (provenienti dalla natura)rafforzati perché diluiti (parsimonia)efficaci perché dinamizzati (energia)

Diluizioni centesimali



il rimedio omeopatico ha tutte queste caratteristiche e in più agisce in piccole dosi che se ben scelte, possono dare un grande risultato, come il lievito o la senape



"Come la mia non violenza, l'Omeopatia non fallirà mai, ma i suoi seguaci possono fallire, quindi è l'ignoranza della persona che deve essere condannata"

Mahatma Ghandi

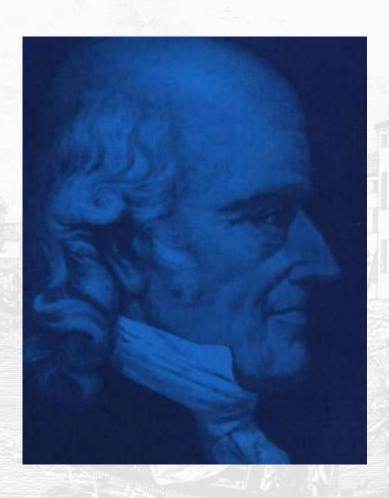
perché credo nell' auto salute

Esercitare la sovranità significa:



- Scegliere la liberà e la vita
- Ritrovare la salute
- Ristabilire la priorità dell'anima sul corpo
- Scegliere che la materia sia al servizio dello spirito
- Ristabilire l'equilibrio del sistema

credo prima nella forza vitale e poi nei medici



"Nello stato di salute dell'uomo la forza vitale, vivificatrice e misteriosa, domina in modo assoluto e dinamico (= autocrazia) il corpo materiale (= organismo) e tiene tutte le sue parti in meravigliosa vita armonica di sensi e di attività, in modo che il nostro intelletto ragionevole si possa servire liberamente di questo strumento sano e vitale per gli scopi superiori della nostra esistenza"

> Organon dell'arte di guarire Samuel Hahneman (1755-1843) §9

voglio guarire dalle malattie non collezionarle



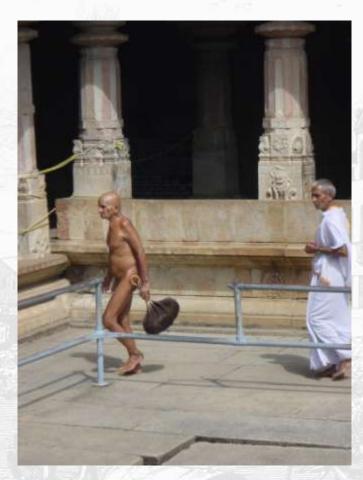
"La guarigione ideale è la restaurazione rapida, dolce, duratura della salute ossia la rimozione del male nella sua totalità nel modo più rapido, più sicuro ed innocuo, e per ragioni evidenti"

Organon dell'arte di guarire Samuel Hahneman (1755-1843) § 2

molti sanno curare le malattie, **pochi** sanno guarirle ma **solo** tu puoi prevenirle



Il digiuno



INDIA: Sravanabelagola



SIRIA: San Simeone

se non mangio conservanti mi conservo meglio



Non solo pane

Fino a 44 tipi diversi di additivi possono trovarsi nel pane che mangiamo.

Chiediamo al panettiere cosa ci ha venduto

il pane

Poi prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: "Questo è il mio corpo che è dato per voi, fate questo in memoria di me".



lacopo da Bassano: I 'ultima cena

non solo pane

- Farina
- Lievito
- Sale
- Acqua
- Grasso frazionato
- Coadiuvanti della lavorazione (enzimi)
- Emulsionanti
- Agenti antimicotici

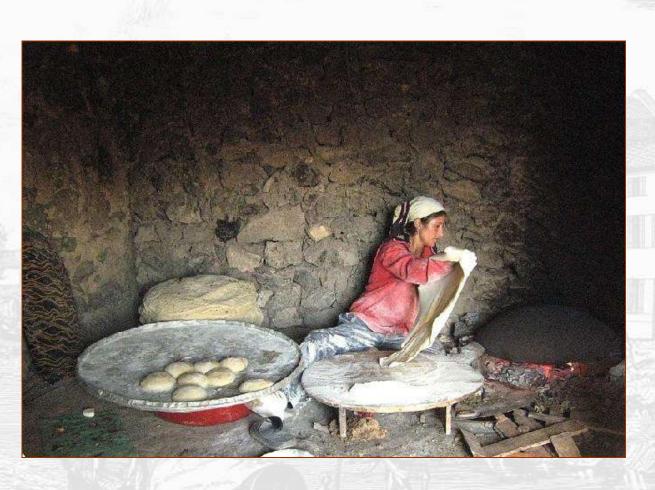
additivi nel pane

La legge stabilisce che il pane dev' essere fatto impastando la farina con acqua, lievito e sale, ma cosa succede dopo?

additivi chimici di cui la legge autorizza l'uso

- 1. NELLA FARINE: E 300 (Acido ascorbico)
- 2. NEGLI IMPASTI PER PANIFICAZIONE:
- Additivi con effetto conservativo: E 260, 261, 262, 263, 270, 280, 281, 282, 283
- Additivi antiossidanti: E325, 326, 327
- 3. NELL'ESTRATTO DI MALTO:
- Additivi con effetto conservativo: E270, 280
- Additivi antiossidanti: E325, 326, 327
- 4. NEGLI INGREDIENTI CON CUI SI CONSERVANO I VARI TIPI DI "PANE SPECIALE": Latte in polvere:
- Additivi antiossidanti: E300, 301, 304, 322, 331, 339, 340
- Additivi stabilizzanti e addensanti: E400, 401, 402, 404, 406, 407, 440, 450 Burro strutto:
- Additivi antimicrobici: E200, 201, 202, 203
- Additivi antiossidanti: E304, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 320, 321
- 5. COLORANTI: (ammessi solo per il burro) E160
- **6.GRASSI EMULSIONANTI:**
- Additivi emulsionanti: E322, 471, 472, 473, 474

PANE DELLA TRADIZIONE E PANI TRADIZIONALI



Manna

Pane azzimo

Chapati



Certa gente passa più tempo negli ospedali che nelle chiese



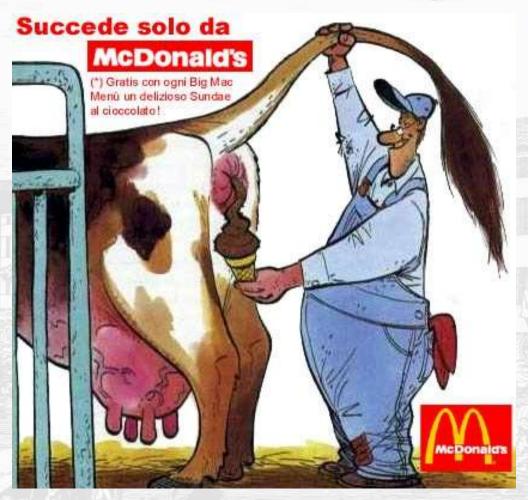
E pensare che la salute è nelle mani di Dio e non dei medici "Io sono il pane della vita, chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete ... e io lo resusciterò nell'ultimo giorno" (Giovanni 6, 32-40)



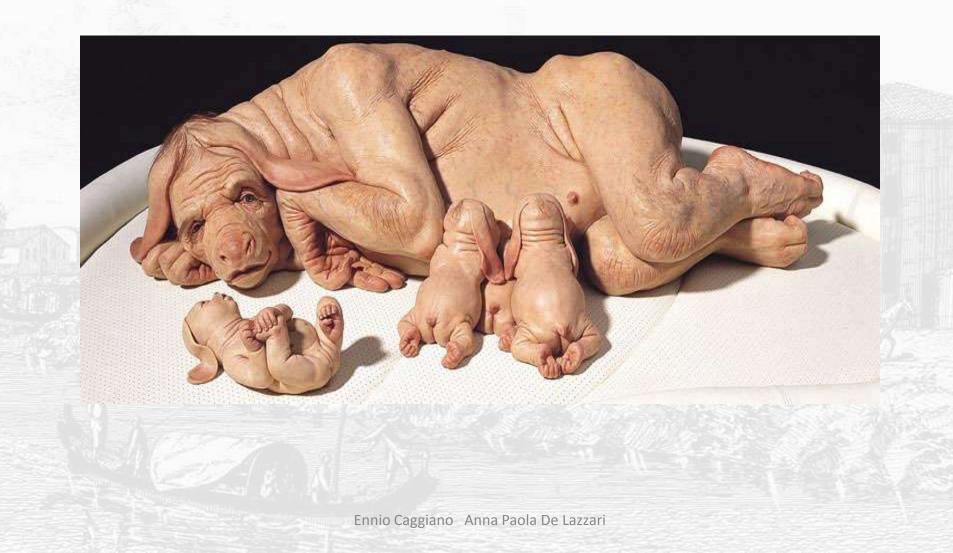
pane vivo e salute dello spirito

Don Franco

se accetteremo di mangiare cibo spazzatura



la nostra trasformazione sarà irreversibile



La vita è una malattia trasmessa sessualmente non contagiosa ma mortale. Finora nessuno è guarito! In attesa della fine, che è inevitabile, ecco la ricetta per non morire prima.

Menù di una giornata salutare:

Al risveglio

alzati sempre col piede giusto

Prima colazione

bevi una tazza di curiosità con tre cucchiai di fiducia

Pranzo

metti un mazzolino di viole del pensiero positivo al centro tavola, mangia un primo di tolleranza con contorno di pazienza.

Cena

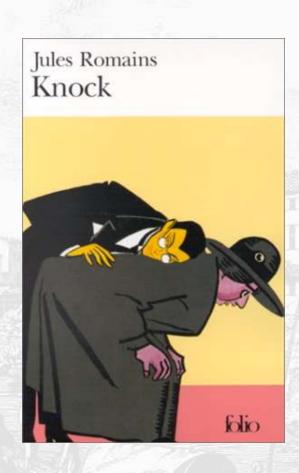
gusta con parsimonia una zuppa calda e ricordati che è più importante con chi mangi di quello che mangi

Prima di coricarsi

una bella tazza di tisana sana e una preghiera per chi va a dormire con la pancia vuota.

Mi chiamo dott. Knock: curo i sani

« L'essere sani è in realtà l'ignoranza d'essere malati » Knock



l'incontro di Knock con:

1 il **tamburino** (antesignano delle moderne agenzie di stampa)

2 il maestro (l'autorevolezza)

3 il farmacista (il commerciante).

Una triangolazione ben nota agli strateghi delle campagne pubblicitarie e di sensibilizzazione sulle malattie.

ricette di farro ricette di kamut ricette di mais ricette di orzo ricette di riso ricette di grano saraceno ricette di avena ricette di segale ricette di miglio ricette di quinoa ricette di amaranto ricette di fonio ricette di frumento



BULGUR

Il Bulgur è costituito da frumento integrale che subisce un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti.

Il Bulgur ha le stesse caratteristiche nutrizionali del frumento integrale: è quindi una buona fonte di fibre, vitamine del gruppo B, fosforo e potassio.

Ha un indice di sazietà piuttosto elevato, caratteristica comune a tutti i cereali integrali in chicchi.

Esistono diverse forme di Bulgur, a seconda della grandezza dei pezzetti: le pezzature più grandi sono utilizzate per preparare minestre, quelle più fini per piatti freddi ed insalate.

Il Bulgur confezionato può essere acquistato nelle erboristerie, nei negozi di cibo biologico e nei negozi di cibi etnici.

COUSCOUS alla marocchina di pollo e verdure

INGREDIENTI:

- 1 pollo a pezzi più 2 cosce
- 1 cipolla e mezza tritata
- 2 cucchiai di zenzero
- 2 cucchiai di zafferano in polvere
- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaio di pepe
- 1 cucchiaio di cannella in polvere
- 3 rametti legati di coriandolo fresco
- 5 cipolle di tropea
- 3 patate medie
- 3 carote medie
- 3 zucchine medie
- 3 pomodori tagliati a pezzetti, senza buccia e semi
- 3 manciate di uva sultanina
- 5/6 pezzi di zucca
- 3 peperoncini lunghi freschi
- olio di oliva
- sale



