

1) STORIA ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

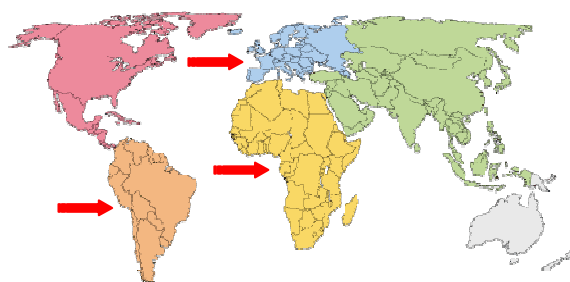
Con il termine cereali si indica un gruppo di piante erbacee i cui frutti hanno un grande potere nutrizionale. I cereali fanno parte della famiglia delle Graminacee, ma si indicano come cereali anche alcune piante chiamate "pseudocereali", delle famiglie Polygonacee (grano saraceno), Amarantacee (amaranto) e Chenopodiacee (quinoa). I cereali rappresentano l'alimento principale nell'alimentazione umana, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. La produzione così diffusa è resa possibile dalla facilità di coltivazione, anche in condizioni ambientali difficili come i grandi caldi, la siccità, ma anche il grande freddo. I cereali sono ricchi di amido e di calorie, sono facilmente digeribili e si possono conservare per mesi sotto forma di chicchi essiccati o di farina. ALTROMERCATO (www.altromercato.it) sostiene diversi progetti con le popolazioni dell'America latina, dell'Africa e dell'Europa per la coltivazione dei cereali presenti nei suoi prodotti. I principali cereali sono:



- **grano o frumento:** tra le specie più importanti del grano abbiamo il grano tenero ed il grano duro, utilizzati per l'alimentazione umana. Il grano duro contiene più proteine di quello tenero; dalla macinazione del grano tenero si ottiene la cosiddetta farina bianca che può essere di diverse tipologie in base al grado di raffinazione: farina integrale, tipo 2, tipo 1, tipo 0, tipo 00 la più raffinata. Dalla macinazione del grano duro si ottiene la semola integrale, la semola e la semola rimacinata;
- **riso:** costituisce il cibo principale per circa la metà della popolazione mondiale e viene coltivato in quasi tutti i paesi del mondo;
- **farro:** è una specie del grano e si distingue in: farro piccolo o farro monococco; farro medio o farro dicocco o semplicemente farro; farro grande o farro spelta o semplicemente spelta;
- **avena:** ha un minor contenuto in carboidrati, un elevato tenore di proteine e un maggior contenuto di grassi, molto nutrienti. È ricca in sali minerali, in particolare calcio e magnesio, ferro, manganese. È una buona fonte di vitamine del gruppo B, in particolare di B1;
- **orzo:** nell'alimentazione umana vengono sfruttate le cariossidi (frutto secco) dell'orzo, impiegate per la panificazione, per la produzione di birra, come surrogato del caffè e in molte preparazioni alimentari.
- **segale:** dal punto di vista nutrizionale, la segale contiene meno carboidrati rispetto agli altri cereali e più proteine. Contiene buone quantità di lisina, un amminoacido essenziale di cui sono carenti gli altri cereali. Ha un contenuto lipidico modesto;
- **mais o granoturco:** rappresenta la base alimentare tradizionale nelle popolazioni dell'America Latina e di alcune regioni dell'Europa. Nelle regioni temperate è principalmente destinato all'alimentazione degli animali (granella, farine o altri mangimi). In Italia è molto usato per la polenta;
- **miglio:** è ricco di carboidrati di ottima qualità, apporta una discreta quantità di proteine ed è povero di grassi. Fornisce un buon apporto di vitamine del gruppo B, soprattutto di tiamina (B1), importante per il metabolismo dei carboidrati e per l'attività dei nervi, dei muscoli e del cuore.

2) AREA GEOGRAFICA

I paesi con i quali ALTROMERCATO lavora per la produzione di cereali sono: l'America Latina, Europa ed Africa.





Scheda Progetto:

CEREALI DI ALTROMERCATO



3) I PRODOTTI

Tra i vari cereali proposti da ALTROMERCATO troviamo:

	<p>La quinoa viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande a 4000 metri sul livello del mare ed è cibo essenziale per le popolazioni andine. Appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola. E' una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti e produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio. La Quinoa Real è considerata la migliore tra le 200 varietà presenti nelle zone andine, ha chicco rotondo e turgido, sapore pieno e profumo nocciolato. Si utilizza in grani in alternativa ad un normale cereale, al posto del riso, del cous-cous o del miglio. E' ottima nelle zuppe, nelle insalate fredde o nelle crocchette. Contiene: carboidrati, proteine, grassi, fibre alimentari, sodio, fosforo, ferro, magnesio e zinco.</p>
	<p>Per cous-cous si intende sia la semola lavorata a granelli, sia il piatto unico con carne e verdure. La semola si ottiene lavorando un impasto di acqua e farina di grano duro, fino ad ottenere dei granelli di forma differente, a seconda della finezza della lavorazione. Il cous cous ALTROMERCATO proviene dalla Palestina. E' un prodotto pregiato e differente dal cous cous tradizionale per la qualità conferita dal metodo di lavorazione tutta artigianale, svolto dalle donne. A base di grano integrale e di frumento spezzettato boulgour (una varietà di grano duro hambar, tra le più pregiate), quest'ultimo viene rotolato nella farina di grano tenero e impastato con acqua e sale, fino a diventare granuloso. Viene poi essiccato al sole per 2, 3 giorni. Una volta cotto presenta granuli dal colore scuro tipico del grano integrale, di dimensione grande, morbidi ma consistenti.</p>
	<p>L'orzo ALTROMERCATO è coltivato tra i 2500 e 3800 metri ad Angamarca in Ecuador, frutto di una grande fatica per i produttori, a causa dell'altitudine. Viene raccolto e mondato con sistemi manuali, è prodotto dal gruppo di produttori Ecce, associato a Camari.</p>
	<p>L'amaranto appartiene alla famiglia delle Amarantacee, che comprende più di 500 specie, ed è originario del Centro America, dove costituiva un elemento basilare per l'alimentazione delle popolazioni amerinde già 3000 anni fa assieme a mais e fagioli. Può essere utilizzato per zuppe, crocchette, sformati dolci o salati, barrette energetiche, soffiato, estruso sfarinato. È ottimo se associato ad altri cereali, in particolar modo al frumento ed al farro. Da solo può completare una minestra, con il riso rende il piatto più croccante, con il frumento diventa una miscela ricca e nutriente, addolcisce orzo e farro rendendoli meno rustici, mentre con il miglio diventa quasi una crema su cui stendere verdure, o legumi.</p>
	<p>La miscela riso, quinoa e grano saraceno è composta da tre ingredienti naturalmente privi di glutine; il riso indica (patna), una varietà a chicco lungo, sottile e cristallino, il grano saraceno, dai grani scuri dalla forma caratteristica trigona (a 3 punte) e la quinoa, riconoscibile per i semi piccoli e rotondi, ottima fonte di fibre e minerali. Ne risulta una gustosa base per la preparazione di primi piatti caldi, minestre, minestrone, risotti e piatti freddi, ad esempio insalate, contorni o accompagnati a verdure cotte o crude.</p>
	<p>La crema di legumi è una farina di legumi precotti (ceci, lenticchie e fagioli). E' particolarmente adatta per la preparazione di creme, puree e vellutate o come addensante nelle minestre e zuppe. E' ricca in fibre ed è particolarmente indicata in diete vegane e vegetariane, dove le proteine animali sono escluse.</p>

Rev. 00
Data: 15/06/2016

Associazione GIM (Gruppo Impegno Missionario)
GIM PROGETTI ONLUS

www.botteghegim.it
www.terredilago.it