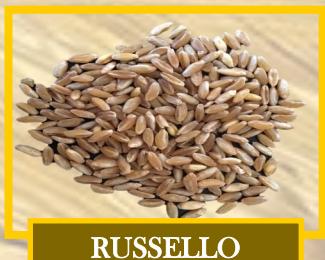




PERCIASACCHI



TIMILIA O TUMMINIA



RUSSELLO



MAIORCA



BIDI' O MARGHERITO



SENATORE CAPPELLI



ASP MESSINA  
Dip. PREVENZIONE UOC- SIAN



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.  
(Formazione-Educazione e Dieta)

I

Con il termine **CEREALE** si intende ogni pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle Graminacee, che produce semi amidacei, farinosi, commestibili definiti cariosidi ma comunemente, e in modo improprio, chiamati "semi o chicchi" utilizzati sia nell'alimentazione umana, sia animale e dalla cui macinazione si ottiene la farina.

C

**FRUMENTO O GRANO** Esistono due varietà principali: il frumento o grano duro e il frumento o grano tenero. Dalla macinatura del tipo tenero si ottiene la farina che poi viene utilizzata per la panificazione, mentre dal tipo duro si ricava la semola che viene impiegata per la produzione di pasta alimentare.

E

**ORZO** Contiene amido in buone quantità, oltre al consumo alimentare in chicchi (orzo brillato) viene utilizzato come materia prima per altre produzioni: soffiato per ottenere fiocchi, tostato e macinato per preparare la comune bevanda. Dalla germinazione delle cariosidi dell'orzo si ottiene il malto che è largamente utilizzato per la produzione di birra, whisky e vodka.

R

**FARRO** Ha una carioside caratterizzata da un rivestimento esterno che rimane anche dopo i vari trattamenti di raffinazione, tanto che il seme viene definito "vestito".

A

**RISO** E' un cereale senza glutine ed in commercio ne esistono diverse varietà, che si distinguono per la dimensione dei chicchi: riso comune, semi-fino, fino e super-fino.

L

**MAIS** E' privo di glutine ed è conosciuto anche come granoturco o granturco. Ne esistono diverse varietà utilizzate per scopi differenti. Il tipo dentato è destinato all'alimentazione degli animali; il vitreo viene macinato per la produzione di farina; il perlino è utilizzato per il pop-corn; il dolce è quello che si trova comunemente in commercio; il tenero si usa per l'estrazione dell'amido (maizena) e il vestito si usa come pianta ornamentale.

I

**GRANO SARACENO, MIGLIO, SORGO, AMARANTO, QUINOA, MANIOCA, TEFF** Oltre riso e mais, sono tutti cereali privi di glutine e adatti all'alimentazione dei celiaci.