

via Nicola Abbagnano, 3
60019 Senigallia (AN) Italy
tel. +39 071 668244
fax +39 071 6611272
cod. fisc. e p. iva 02464490420

Reg. Imprese di Ancona n. 02464490420
N. R.E.A. 189254
N. Albo Cooperative A215250
Sezione Cooperative a Mutualità Prevalente
Capitale Sociale variabile

COMUNICATO STAMPA

PERDERE PESO CON LE FIBRE D'ORZO, FARRO, MIGLIO, AVENA INTEGRALI RECUPERATI DALLA TRADIZIONE CULTURALE MARCHIGIANA E COLTIVATI BIOLOGICAMENTE DAI SOCI DEL CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

Nei cereali integrali l'arma segreta per dire addio ai chili di troppo.

Orzo, farro, miglio e avena, quando non raffinati, vantano un alto contenuto di fibre, saziano con grandi porzioni e poche calorie, riducono il rischio di disturbi cardiaci, contrastano l'osteoporosi, l'insorgere di taluni tipi di cancro e del diabete di tipo 2. Quelli del Consorzio Marche Biologiche sono garantiti da tracciabilità informatizzata della materie prima, etichette parlanti, confezioni trasparenti, analisi effettuate da organismi riconosciuti e certificazioni nazionali e internazionali.

Il farro è un toccasana per chi ha sempre fame o ha problemi di stipsi. Antenato di tutti i cereali (era il prediletto dagli antichi Romani) ha un altissimo contenuto di fibre e un'elevata capacità di assorbire acqua. A parità di quantità con altri cereali è quindi in grado di saziare prima il senso di fame e risulta ottimo per la regolarità intestinale.

L'orzo, depurativo e drenante, aiuta ad eliminare i ristagni liquidi dovuti a sedentarietà o dieta squilibrata. A differenza degli altri cereali, le fibre sono presenti in tutto il chicco e non soltanto nell'involucro, rendendolo un alimento assolutamente ricco di nutrienti.

Il miglio, diuretico ed energizzante, è consigliato in fitoterapia per **contrastare lo stress, l'anemia, la depressione e la stanchezza di origine intellettuale.** Nei suoi semi sferici, minuscoli e dorati, c'è una concentrazione elevatissima di sali minerali: ferro, fosforo, magnesio, fluoro e silicio. Completamente privo di glutine, si rivela facilmente digeribile dai celiaci.

L'avena è una fonte di carboidrati a lenta digestione, così ricca di fibre da fornire energia a lungo termine senza causare picchi insulinici. La sua composizione glucidica e protidica **è capace di diminuire sensibilmente la pressione sistolica e il livello di colesterolo.** Le sue fibre solubili la rendono **un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo.**

Quando non sono sottoposti al processo di raffinazione, **i cereali** (detti, appunto, **integrali**) sono un'ottima fonte di carboidrati complessi e conservano molte delle proprietà originali. La crusca (la parte più esterna) è ricca di sali minerali (come ferro, magnesio, manganese) e di vitamine (soprattutto del gruppo B) **capaci di rallentare la perdita di massa ossea e di contrastare l'osteoporosi.** Il germe, poi, contiene proteine, minerali e vitamine E e D. Sono utilissimi nelle diete ipocaloriche perché **anzitutto saziano fornendo poche calorie. Poi tengono a bada colesterolo e glicemia. Infine sembrano essere associati, in molti studi, a un rischio minore di sviluppare varie forme cancerose del tratto gastrointestinale.** Questo perché le fibre e alcuni amidi presenti nei cereali integrali, fermentando nel colon, contribuirebbero a ridurre i tempi di transito e a migliorare la salute gastrointestinale. Inoltre, i cereali integrali contengono antiossidanti che potrebbero avere un effetto protettivo contro i danni ossidativi, i quali, a loro volta, potrebbero avere un ruolo nello sviluppo di neoplasie.

macosa significa "integrale"?

Ogni chicco è costituito da tre sezioni distinte: la crusca esterna (ricca di fibre), il germe interno (ricco di micronutrienti) e l'endosperma (ricco di amidi). I cereali "integrali" comprendono tutte e tre le componenti del chicco e possono essere consumati interi, frantumati, spaccati, in fiocchi o macinati. Molto spesso i cereali integrali vengono ridotti in farina e utilizzati per fare pane, fiocchi per la colazione, pasta, cracker, biscotti e altri prodotti. **A prescindere da come viene lavorato il cereale, il prodotto integrale per definirsi tale dovrà contenere tutte e tre le componenti: endosperma, germe e crusca.**

e.. come riconoscere gli alimenti integrali?

Riconoscere un prodotto integrale potrebbe sembrare semplice, ma il fatto che abbia un colore più scuro o che dichiari un alto contenuto di fibre sulla confezione non è di per sé una garanzia. Per verificare che un prodotto sia realmente integrale è necessario leggere l'etichetta e assicurarsi:

- che la confezione riporti la dicitura "integrale" ("farina integrale", "100% frumento integrale" ecc.)
- che il colore scuro sia frutto di farine integrali e non di melassa o colorante caramello addizionati



- che l'elevato contenuto di fibre del prodotto sia sinonimo di integralità del cereale. Il contenuto in fibre di un alimento integrale varia, infatti, a seconda del tipo di cereale contenuto, della quantità di crusca presente, della densità del prodotto e del contenuto di umidità.

Le produzioni del Consorzio Marche Biologiche

Orzo, farro, miglio e avena rappresentano colture cerealicole minori ma, in verità, da sempre appartengono alla tradizione colturale marchigiana. Oggi sono garantite dall'esperienza degli agricoltori biologici che hanno saputo unire il recupero delle antiche coltivazioni alle più innovative tecniche di trasformazione, capaci di conservare tutto il sapore della tradizione.

Ad esempio l'orzo, del quale si coltiva un'antica varietà marchigiana (**orzo mondo**), è uno dei prodotti più interessanti. Sono i soci stessi delle cooperative aderenti al Consorzio Marche Biologiche che coltivano il cereale, rendendo come in molti altri casi, il processo produttivo tutto interno e quindi garantito al 100%. Dall'orzo macinato e tostato, con o senza aggiunta di anice, si ottiene un caffè, già noto ai nostri nonni, davvero apprezzato in Italia e che sta pian piano conquistando altri paesi. Dopo la tostatura, anche le successive fasi di macinazione, miscelazione e confezionamento sono eseguite in un moderno impianto a ciclo chiuso che esclude qualsiasi contaminazione esterna.

Farro, miglio e avena sono coltivati su terreni prevalentemente collinari, distanti da fonti di inquinamento, dai soci delle cooperative aderenti al Consorzio Marche Biologiche, partendo, come nel caso del farro, dalla selezione di popolazioni autoctone. Le cooperative ne curano anche la raccolta, lo stoccaggio, l'essiccazione, la pulitura, la selezione, il confezionamento e la commercializzazione, controllando l'intero processo produttivo, dalla semina al prodotto finito. L'intero ciclo produttivo verte su un sistema di rintracciabilità informatizzato di tutte singole partite di materia prima in ingresso e in uscita.

“L'obiettivo del Consorzio Marche Biologiche è di far conoscere sempre di più e meglio le caratteristiche qualitative delle produzioni biologiche marchigiane al fine di sostenere un'offerta in grado di rispondere in maniera adeguata alla crescente domanda, interna ed estera, di prodotti biologici” spiega Francesco Torriani, presidente del Consorzio, e aggiunge: “Le principali colture praticate sono rappresentate dai cereali, dalle leguminose da granella e dalle colture foraggere, che ben si prestano alle caratteristiche del terreno e assecondano la corretta rotazione colturale. Tali colture vengono poi trasformate in una vasta gamma di tipi di pasta, perfetti per qualsiasi condimento; ma anche saporite zuppe con cereali (orzo, miglio, avena, farro) e legumi e, per la prima colazione, fiocchi di cereali, muesli e un delizioso caffè d'orzo. Tutti alimenti soggetti al controllo particolareggiato di ogni fase produttiva per una tutela globale del consumatore, e garantiti da certificazioni che attestano il metodo biologico riconosciute in Italia e nel mondo”.

4 ricette gustose con farro, miglio e avena

Risotto di miglio con verdure

Ingredienti:

200 gr di miglio
2 cipolle finemente tritate
1 spicchio d'aglio
500 gr di carote
450 gr di zucchine
450 gr di sedano
700 gr di pomodori
30 gr di radice di prezzemolo
600 ml di brodo vegetale
6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Timo, sale, pepe

Procedimento: Tagliare a cubettini 1 cipolla, 1 carota e la radice di prezzemolo, facendoli soffriggere in 2 cucchiaini d'olio. Aggiungere il miglio. Dopo 2 minuti versare il brodo, condire e cuocere con coperchio per 25 minuti. Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati in 2 cucchiaini d'olio, aggiungere i cubetti di pomodoro, il timo, e cuocere per 5 minuti. Saltare in padella le carote, le zucchine e il sedano tagliati a strisce, condire e servire insieme al risotto di miglio al pomodoro.

Sformatino di miglio

Ingredienti:

200 g di miglio decorticato
mezzo bicchiere di latte



1 dado vegetale
4 uova
150 g di parmigiano grattugiato
1 cipolla
Burro
noce moscata
olio extravergine di oliva
pepe, sale, prezzemolo, rosmarino, timo

Procedimento: Cuocere il miglio per circa 25 minuti in mezzo litro d'acqua e mezzo bicchiere di latte e dado vegetale (il miglio deve assorbire l'acqua di cottura). Dopo la cottura, lasciarlo raffreddare. Sbattere in un contenitore 4 uova, 150 gr di parmigiano grattugiato, una cipolla tritata finemente e precedentemente cotta con sale e olio extravergine di oliva, noce moscata, sale e pepe quanto basta. Incorporare il miglio a questo preparato e mescolare tutto insieme. Versare il tutto in una teglia imburrata, creando uno spessore di circa 3-4 cm, aggiungere sopra qualche fiocco di burro e del parmigiano. Infornare fino a quando la superficie non diventa dorata. Servire caldo come antipasto o contorno.

Penne integrali di farro con pomodorini

Ingredienti:

400 gr di penne integrali di farro
20 pomodorini datterini
1 spicchio d'aglio
5 foglie di basilico
olio extravergine d'oliva
pinoli
sale

Procedimento: Lavare i pomodorini e tagliarli in 4 parti. Versare olio in una padella e lasciar saltare i pezzi di pomodoro con uno spicchio d'aglio insieme a un trito di basilico e pinoli. Cuocere per 8 minuti la pasta in acqua e sale quanto basta, scolarla e farla saltare nel sugo in padella lasciandola insaporire per un paio di minuti.

Minestra di avena

Ingredienti:

1 porro grande
600 gr. di zucca gialla
8 cimette di cavolfiore
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
200 di avena decorticata
brodo vegetale 400 ml
pane integrale tostato
misticanza di erbe profumate
sale q.b.

Procedimento: Tagliare finemente il porro, la zucca gialla e le cimette di cavolfiore e cuocere lentamente nell'olio extravergine di oliva. Dopo 10 minuti allungare con poco brodo vegetale e aggiungere l'avena già precedentemente lasciata in ammollo almeno per 4 ore, aggiungere il resto del brodo vegetale, regolare di sale, coprire con coperchio e continuare la cottura per 45/50 minuti. A cottura ultimata mescolare bene in modo che risulti cremosa, aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e servire calda accompagnandola con crostini di pane tostato bagnati con olio extravergine di oliva e una spolverata di erbe profumate

Con Marche Bio – Consorzio Marche Biologiche

**IL CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE SOSTIENE IL BIOLOGICO MARCHIGIANO
E VALORIZZA I PROTAGONISTI DELLA FILIERA BIOLOGICA REGIONALE**

Dal 2010 un supporto concreto fatto di assistenza, formazione e promozione agli oltre trecento produttori e cinque cooperative agrobiologiche associate



Cresce e si diffonde cospicuamente l'agricoltura biologica nelle Marche: da produzione di nicchia si conferma settore trainante dell'agricoltura regionale. Con 52.000 ettari circa di SAU (pari all'11% della superficie agricola utilizzata) e oltre 2.000 aziende agricole coinvolte, è evidente il ruolo fondamentale del settore primario nella tutela del territorio, dell'ambiente e nella preservazione del paesaggio rurale tipico marchigiano. Anche al di fuori del contesto regionale continua a registrarsi l'espansione inarrestabile della domanda di prodotti biologici, sia a livello nazionale che mondiale. Nel primo semestre del 2013, infatti, gli acquisti domestici di biologico confezionato sono aumentati dell'8,8% in valore, nonostante una flessione del 3,7% della spesa nel settore agroalimentare. Questo avviene anche all'estero, con percentuali maggiormente significative. Alla luce di questo scenario è sorto il Consorzio Marche Biologiche (www.conmarchebio.it) riunendo in un'unica filiera gli agricoltori biologici della Regione. Con Marche Bio - promosso da Gino Girolomoni Cooperativa, Italcer, La Terra e il Cielo Cooperativa, Montebello Cooperativa e Terra Bio - progetta e realizza nuove strategie comuni per rafforzare il biologico marchigiano, favorendo il miglioramento della qualità gestionale delle aziende agricole attraverso azioni specifiche come: l'informazione agli operatori della filiera, la promozione, lo sviluppo di nuovi prodotti, l'assistenza agli agricoltori per la partecipazione al sistema di controllo e certificazione, nuovi investimenti strutturali e tecnologici.

CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

Con Marche Bio
Via N. Abbagnano 3
60019 Senigallia (AN)
Tel. 071 668244
Fax 071 6611272
www.conmarchebio.it

CONTATTI PER LA STAMPA

SinergicaMente Ufficio Stampa
www.sinergicamente.it
info@sinergicamente.it
Tel. + 39 334 84 53 705