

Alimento da scoprire: il **Semolino**



CHI È?

Il **SEMOLINO** è un prodotto della macinazione dei cereali, formato da granelli piccoli e di colore giallognolo. Viene utilizzato per la preparazione di **minestre** o nella produzione di **paste alimentari**. Quando si parla di semolino si intende principalmente quello ottenuto dal grano duro, ma ne esistono altre tipologie: **semolino di riso** (indicato anche per i soggetti celiaci intolleranti al glutine), **semolino giallo** (ottenuto dal mais e usato per fare la polenta), **crema di frumento** (semolino di grano tenero adatto per la composizione di dolci). Essendo ricco di carboidrati è una fonte importante di energia immediata. Il suo basso contenuto di sodio, è molto utile per le persone con pressione alta. L'alto contenuto di vitamina K lo rende utile per la coagulazione del sangue e inoltre è molto utile per il metabolismo osseo.

CURIOSITÀ

Il nome **GNOCCHI ALLA ROMANA** è un **mistero di geografia alimentare**! Questi famosi gnocchi costituiti da un impasto di semolino, latte, uova e burro a forma di dischi (che si cuociono in teglia al forno e si servono conditi con abbondante burro e parmigiano) con la cucina romana e con la regione Lazio sembra proprio che abbiano poco da spartire; o per meglio dire, non esistono fonti bibliografiche in tal senso. A Roma vengo infatti chiamati **GNOCCHI DI SEMOLINO**!





COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia
colora il tuo piatto di **SEMOLINO**.



A TAVOLA!

Il pranzo di stasera prevede un gustoso **SEMOLINO**...
ma fai attenzione perchè in una delle dieci tavole manca qualcosa... in quale?

