

Alimento da scoprire: l'**Orzo**



CHI È?

L'**ORZO** è un cereale che affonda le sue radici in un passato lontano, ma solo negli ultimi anni ha però trovato una nuova linfa vitale, merito anche delle diete vegetariane e vegane. La variante normalmente più utilizzata in cucina è quella dell'orzo perlato. Si possono distinguere ben quattro gruppi: l'**orzo integrale**, quello **solubile**, il **decorticato** e il **perlato**.

L'**orzo integrale** è quello che conserva appieno tutte le proprietà tipiche del cereale, anche se di difficile preparazione: richiede una lunga fase d'ammollo prima di poter essere utilizzato. Il **solubile**, invece, è normalmente scelto per la preparazione di bevande, quali il famoso caffè.

Decorticato: l'orzo viene sottoposto a dei processi meccanici per eliminarne la parte più esterna, per ridurre la fase d'ammollo da molte ore a soli 35 minuti. Nonostante questo, mantiene gran parte delle caratteristiche originali, tra cui l'elevata presenza di fibre e sali minerali.

Perlato: è un orzo sottoposto a un intenso processo di raffinazione, con la rimozione di tutta la parte esterna del chicco, affinché assuma una colorazione bianca. 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

Lo sapevi che l'**orzo** contiene **quasi il doppio di vitamina C** rispetto alle **arance**.

Questa sua proprietà è in grado di agire positivamente sul sistema immunitario proteggendo l'organismo dai malanni di stagione.

VITAMINA C

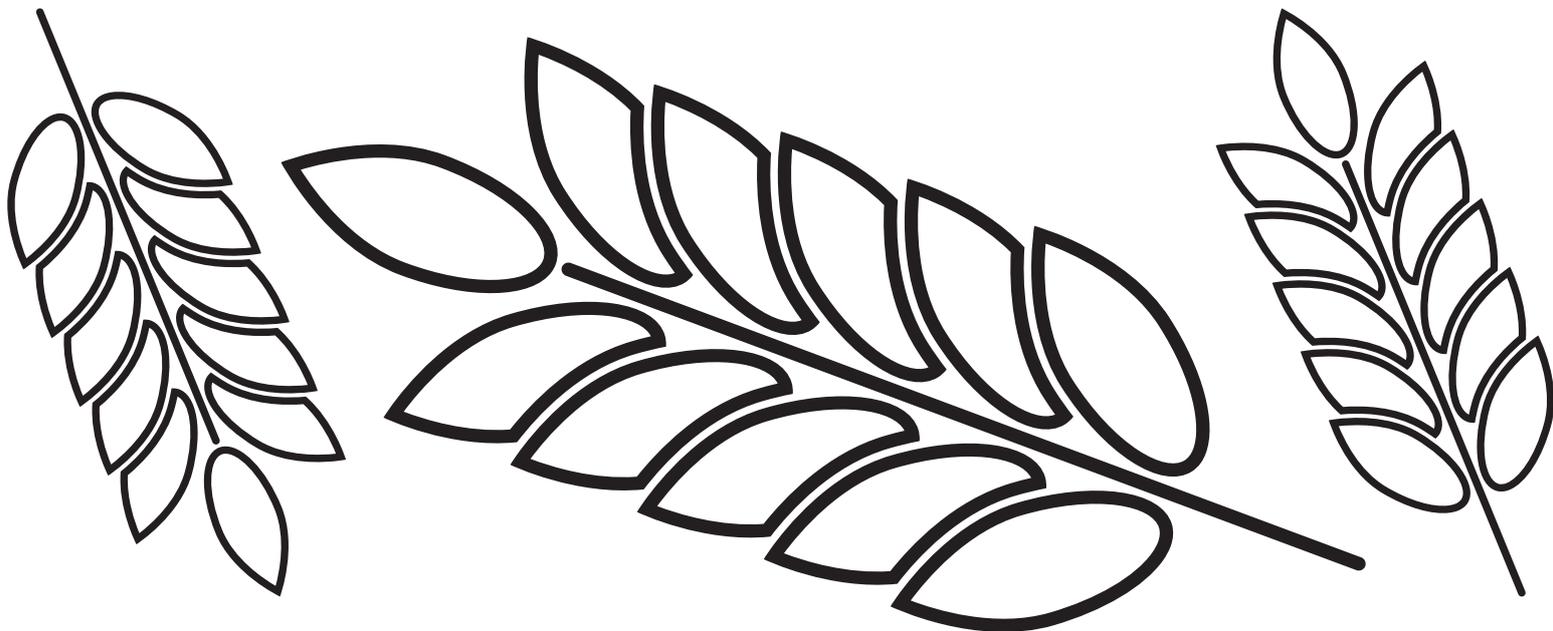


	Orzo	2
	Arancia	1



COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora le spighe d'ORZO.



TRASFORMATI IN DETECTIVE

C'è una **SPIGA D'ORZO** diversa dalle altre che si nasconde... aguzza la vista e trovala tu!

