
L'orzo

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Le antiche civiltà cinesi, egiziane, greche e romane conoscevano da migliaia di anni l'orzo ed i metodi della sua coltivazione. Gli antichi greci si alimentavano prevalentemente d'orzo ed il rancio dei gladiatori romani era la zuppa d'orzo: per tale motivo, venivano chiamati hordeari (mangiatori d'orzo). Questo cereale è ricco di beta glucani, preziose fibre solubili che hanno la proprietà di abbassare il colesterolo e svolgono una certa azione di prevenzione del diabete e delle malattie coronarie. I beta glucani sono utilizzati per la preparazione di particolari alimenti (i cosiddetti alimenti funzionali) che fanno bene alla salute e riducono il rischio di malattie. L'orzo è noto per la sua tradizionale proprietà galattogena: favorisce cioè la produzione del latte materno alle puerpere che devono allattare e svolge una certa azione regolatrice della produzione di estrogeni. Questo cereale facilita il raggiungimento di un senso di sazietà e, per tale ragione, può essere un valido aiuto per il controllo del peso. L'orzo si trova in vendita sotto queste forme: orzo mondato o integrale: è stato ripulito solamente delle glumelle e conserva tutti i suoi valori nutritivi; orzo perlato: è stato sottoposto all'eliminazione delle parti più esterne fino all'arrotondamento del chicco, è stato impoverito di diverse sostanze nutritive ed appare di colore bianco; orzo decorticato: è un'ottima mediazione tra l'orzo mondato e l'orzo perlato, ha subito una parziale eliminazione della corteccia; orzo in fiocchi: sono chicchi che sono stati pestati e riscaldati che si consumano nel latte, nel brodo o altra bevanda. Oggi la maggior parte dell'orzo è destinato alla produzione della birra e del whisky. L'orzo è energetico, si digerisce facilmente, ha una composizione molto equilibrata di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e sali minerali e merita un maggiore consumo.