

INDICE

Introduzione	pag.	7
1. Bevande di cereali		
Dall'“acqua di cereali” al “latte vegetale”	»	9
Cosa sono le bevande di cereali?	»	10
Come si preparano le bevande di cereali?	»	11
Cosa sono gli enzimi?	»	13
La preparazione: metodi moderni, metodi tradizionali	»	15
Il fungo koji	»	16
Qualità delle bevande di cereali	»	16
Conservabilità delle bevande di cereali	»	18
Quanto costano le bevande di cereali?	»	19
2. Sostanze nutritive delle bevande di cereali		
Grassi – solo di origine vegetale	»	21
Proteine	»	22
Carboidrati – i portatori di energia	»	23
Vitamine e minerali	»	25
Il fabbisogno nutrizionale:		
in quale percentuale abbiamo bisogno		
delle diverse sostanze nutritive?	»	27
Che sapore hanno le bevande di cereali?	»	29
3. Le bevande di cereali sostituiscono il latte?		
Gli alimenti vegetali:		
solo un “sostituto” di quelli animali?	»	31
Bevande di cereali e latte vaccino	»	33
Bevande di cereali e latte materno	»	34
Bevande di cereali e bevanda di soia	»	36
4. Le diverse specie di cereali		
cenni storici – descrizione – aspetti nutrizionali e alimentari		
Il frumento	»	39
Il farro	»	43
Il grano verde	»	47

Il riso	pag.	47
L'orzo	»	51
Il miglio	»	56
La segale	»	60
L'avena	»	64
Il mais	»	69
Piante simili ai cereali	»	72

5. Ricette con le bevande di cereali

Bevande	»	75
Specialità al caffè	»	77
Colazione	»	78
Ricette a base di latticini e bevande di cereali	»	80
Zuppe	»	81
Salse	»	82
Insalate e macedonie	»	83
Dessert	»	85
Biscotti	»	86
Dolci	»	89

Appendice

Riferimenti bibliografici	»	91
L'autrice – L'Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.	»	92
Valore nutrizionale dei cereali (tabella)	»	93
Contenuto di minerali dei cereali (tabella)	»	94
Indice delle ricette	»	97
Indice analitico	»	99