

Risotto d'avena al radicchio



INGREDIENTI:

- 1 tazza di chicchi d'avena (150 g)
- 4 tazze d'acqua
- 1 foglia di alloro
- Pepe
- Succo di ½ limone
- Radicchio
- 1 – 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla piccola
- Olio d'oliva
- Sale
- Erba cipollina
- Parmigiano

PREPARAZIONE:

1. La sera lavate i chicchi d'avena e metteteli in ammollo in 4 tazze d'acqua per tutta la notte, o anche più a lungo. Il giorno successivo portate a ebollizione l'avena nella sua acqua di ammollo e lasciatela cuocere a fuoco lento, insieme alla foglia d'alloro, per 15–30 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per almeno 2 ore.
2. Circa mezz'ora prima del pasto, cuocete nuovamente l'avena a fuoco bassissimo per circa 20 minuti.
3. Nel frattempo tritate finemente la cipolla e l'aglio, lavate il radicchio e tagliatelo a pezzetti. Rosolate la cipolla in un po' d'olio, aggiungete il radicchio, salate e continuate a stufare con qualche goccia d'acqua finché non si sarà ammorbidito. Unite l'aglio e il succo di limone, mescolando bene.

4. Aggiungete il radicchio all'avena cotta, insaporite con sale, 2 cucchiaini di olio ed eventualmente un po' di succo di limone. Lasciate riposare qualche minuto affinché i sapori si integrino.
5. Grattugiate il formaggio, o affettatelo molto finemente. Servite il piatto e completate con erba cipollina fresca.

L'immagine mentale di questo cibo è quella di una consistenza cremosa e vellutata, con una buona differenziazione degli ingredienti e un'ottima digeribilità dell'avena.

Come vi appare l'immagine sulla sinistra? Gli ingredienti sembrano ben amalgamati, ma non confusi né mollicci? Il piatto risulta invitante, aperto, oppure tende a chiudersi?

Più conosciamo l'avena e più abbiamo familiarità con la cottura dei cereali, più semplice diventa preparare questo piatto.

Tutti i cereali risultano più digeribili se vengono messi in ammollo per almeno 12 ore. Anche tempi più lunghi sono utili, purché l'ammollo avvenga in un luogo fresco, così da evitare l'inizio di fermentazioni indesiderate. Durante l'ammollo, l'acido fitico — noto per legare i minerali e inibire enzimi digestivi come amilasi, pepsina e tripsina — viene degradato dalla fitasi, un enzima che si attiva proprio dopo almeno 8 ore in presenza dell'acqua. Poiché l'acido fitico non passa nell'acqua di ammollo, mentre i minerali sì, quest'acqua dovrebbe essere sempre utilizzata per la cottura.

Un metodo pratico: cuocete l'avena al mattino prima di andare al lavoro e poi conservatela in fresco. La sera sarà pronta in pochi minuti.

Per ottenere una consistenza cremosa senza aggiungere panna o altri leganti, è necessario cuocere l'avena due volte, con una fase di riposo tra le due cotture. È proprio nella seconda cottura, dopo il riposo, che si sviluppa la cremosità. Quanto meglio i chicchi si aprono e si gonfiano, tanto più risultano assimilabili dal nostro apparato digerente.

Aggiungendo le spezie durante la cottura, i loro oli e le loro resine penetrano nei chicchi e iniziano a scomporre enzimaticamente carboidrati e proteine. Rappresentate mentalmente questo processo di penetrazione in modo molto concreto, perché è una sorta di predigestione.

Anche le sostanze amare del radicchio e il succo di limone stimolano l'attività digestiva. In questo modo, la forza concentrata dell'avena può giungere all'uomo in modo ancora più rinforzante e benefico.