



InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIÙ CURIOSI

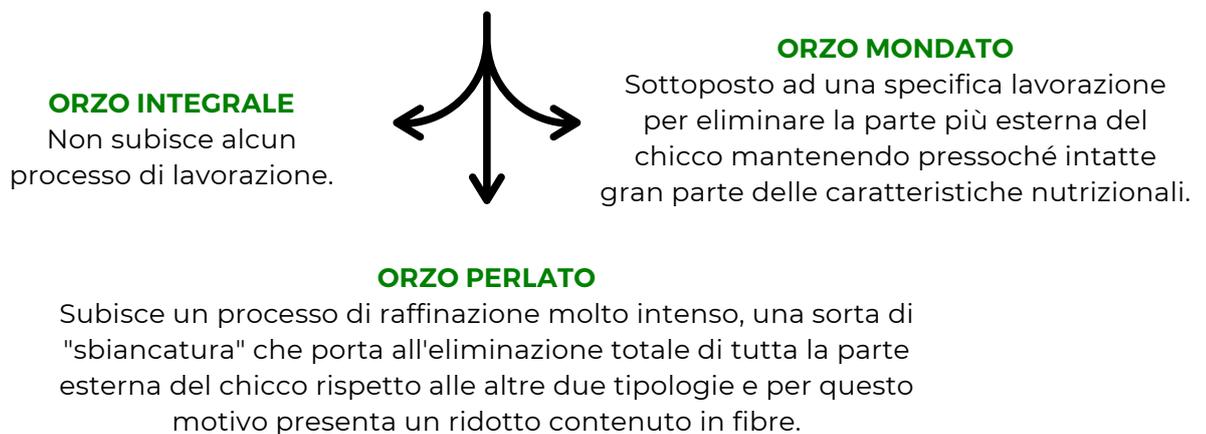
L'ORZO

STORIA E CURIOSITÀ

L'orzo comune (*Hordeum vulgare*), che appartiene alla stessa famiglia del frumento e dell'avena, è il più antico cereale coltivato. Le testimonianze più antiche risalgono al 10 500 a.C., nel Neolitico.

Anticamente era rinomato come simbolo di potere e valore bellico, tanto che i gladiatori venivano chiamati *hordearii*, ovvero "uomini d'orzo".

Troviamo tre tipologie di orzo principali:



COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

Contiene un ottimo numero di vitamine e minerali, in particolare: [Vitamina B1](#) (Tiamina), [Vitamina B3](#) (Niacina), [Ferro](#), [Magnesio](#), [Potassio](#), [Calcio](#).



In caso di infiammazioni a carico dell'apparato gastro-intestinale, l'orzo agisce come [antinfiammatorio](#) ed [emolliente](#).

A NOI PIACE CUCINARLO COSÌ:



“Orzo agli asparagi”